中國体育史

谷世权　杨文清　编著



北京体育学院体育理论教研室
体育史教学组

中國體育史

谷世权
杨文清 编著

北京体育学院体育理论教研室
体育史教学组

一九八一年三月

前 言

为适应我院体育史教学的需要，我们于一九七九年，曾编了《中国体育史讲义》（上、下册），经过试用与修改补充，而编成了这本教材。其基本内容除绪论外，有两部分，共十章，比较系统地论述了中国古代和近代的体育发展史。绪论、第一章及第六至十章为谷世权编写，第二至五章为杨文清编写。

本教材的资料来源，除我们收集和整理的之外，还参考了成都体育学院，北京师范大学体育系，天津体育学院，沈阳体育学院，武汉体育学院，以及我院等有关单位和同志编写之有关材料的部分内容。特此申明并表示谢意。

由于我们水平有限，加之时间仓促，所以教材编得还不完善，难免有错漏之处，希望读者提出宝贵意见，以待今后补正。

本书的责任编辑是甘星华同志，封面设计是王公度同志，插图绘制是毛振明同志，在此一并致谢！

目　　录

第二部分　中国近代体育史

绪 论

一、体育史的研究对象和性质

什么是体育史？什么是“中国体育史”？它是一门什么性质的科学？这是首先应该做出回答的一个问题。但是，对这个问题，当前又不能做过分简单的回答。

首先需要回答：什么是“体育”？我国体育界至今对“体育”这一概念和它的科学属性尚处于争论阶段，对于“体育”究竟属于“上层建筑”、还是属于“生产力”也有论争。这就使我们确定“体育史”的研究对象和范围产生了一定困难。

按照“概念”的规范，根据现在的理解水平，我们把“体育”从本质上做如下的归纳：

“人类以增强自身机体为直接（或主要）目的，按照机体的构造、发展和活动的客观规律而有目的、有计划地实施的、主动的或被动的机体动作体系或锻炼活动过程，就是体育。”

简单说，构成体育本身必须具有以下三个特点：

（一）是人体本身的（主动的或被动的）动作或活动（区别于其他生物或机械的动作）；

（二）这些动作必须是有计划、有目的、有意识的（区别于动物的本能）；

（三）这些动作（或由其组成的成套练习），必须首先直接

对人的身体有益处（促进发育，增强体质、增进健康、防病矫治、医疗补养、益寿延年等，以区别于人的其他社会活动，如劳动、打仗等）。

《体育之研究》一文曾指出："体育者，人类自养其生之道，在使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。"这种对体育本质的归纳，应该说是符合事物的本来面貌的。

就体育的这种本质属性来说，是没有阶级性的。但是，自从人类进入阶级社会以来，各个阶级都把体育作为自己的斗争工具，都把自己的阶级意识千方百计渗透到体育的精神内容之中。因而，本来属于全人类的物质精神财富的体育，在阶级社会就成了阶级斗争的工具，人们在阶级社会所见到的体育，常常是一些打上阶级烙印的社会现象。

对体育本质的科学认识，包括"体育"这一词汇的出现，都是近代的事情。（与"体育"相应的词汇或内容，在古代欧洲称做"体操"；而在中国古代只有"武勇"、"技击"、"养生"、"导引"等等。）原来，这种人类以增强自身机体为主要目的的体育，在历史上常常都不是孤立存在的，它常常与人的其他社会活动紧密结合：

它起源于最原始人类的最初的生产和生活技能；萌发和存在于古代人类的劳动生产、军事斗争、宗教祭祀、礼仪宴乐、医疗保健、节日嬉戏等社会活动之中，它尤其被各个社会历史阶段的所有阶级用做教育的重要内容之一。即使在现代，它仍然被广泛的应用于社会生活的各个方面：运用于生产（增强劳动者体质、消除疲劳，提高生产效率，或对各种职业的人员进行身体和技能训练）就成了"生产操"、"大众体育"等；运用于军事训练就是"军事体育"；运用于全面发展的教育就成了"学校体育"、"体育教育"等等；运

用于医疗目的的就成了"医疗体育"；突出追求体能和动作技术高度发展，以创成绩、破记录为主要目标的"竞技体育"可以做为业余文化活动，或用来达到商业、外交、宣传、消闲娱乐等目的。除此，还有运用于宗教祭祀、艺术表演、演员等各种特殊职业人员的形体训练的体育，如此等等。

总之，以锻炼人体为主要目的的体育，在其产生发展过程中，始终与人类的其他社会活动密切结合，其精神内容和物质内容日益丰富。于是就形成了现代关于"属于文化一部分"和"属于教育一部分"的"体育"这样两种观念。

《体育史》就是研究做为社会现象的体育的产生和发展过程的一门学科。而且是从与人类其他社会活动密切结合的角度来进行研究的（也就是说，它不是孤立的只研究做为锻炼身体方法本身的体育的产生和发展，而是从人类文化一部分的角度对体育的全部物质精神财富做综合的研究）。《体育史》作为一门学科属于社会科学范畴，它具有鲜明的阶级性。

《中国体育史》是研究各种体育现象在中国自古至今发生发展的历史。它属于通史性的专史，不是断代史，也不仅是各项运动技术的发展史。其古代部分从原始社会到清末的鸦片战争为止，主要研究我国传统体育的发生和发展的历史；其近代部分时限与革命史的阶段划法稍有出入，为从鸦片战争开始到一九四九年全国大陆解放为止，主要研究从欧美传入的近代各种体育项目以及国内外体育竞赛发生发展的历史。

《中国体育史》的研究，在旧中国基础十分薄弱，新中国建国卅年来有所发展，但进展也较缓慢。目前，对《中国体育史》的研究，许多问题仍然处在探索阶段。比较起来，近代体育史比古代体育史更不成熟。因此，上述看法，有些

是目前水平下暂时被大家所公认的（如《中国体育史》的研究范围和分期等），有些则是编者自己的一些看法，完全可以争论的（如对体育概念和发展过程的理解等）。因此，随着时间的推移、研究队伍的壮大和研究工作的深入，不断的补充和修正是可以预期的，也是完全合理的。目前存在某些争鸣也是十分正常的。

二、研究《中国体育史》的意义和任务

从事各行各业的人都有必要不仅通晓本专业的现实，而且要懂得它的历史发展过程。作为体育工作者也必须通晓体育史。

学习和研究体育史的意义和任务有以下几点：

（一）丰富知识，开阔眼界。

列宁在《青年团的任务》一文中曾说过："只有用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑，才能成为共产主义者。"

学习知识的一个重要方面就是要研究有关的历史。世界上万事万物都有其产生、发展以至消亡的客观规律，一个现实的事物只有放在历史的长河中去观察研究，了解它的"来龙去脉"，才能更清楚地揭示其本质和发展规律。博古才能通今，很好的了解过去，才能清楚地理解现在，了解过去和现在，才能科学地预见未来。研究历史可以使人丰富知识、开阔眼界，把握事物的发展规律，收到豁然开朗之效。否则，两眼只盯着眼前的事物，就会眼光短浅，头脑僵化。我们当前存在的一些有关争论、体育工作上的一些成败得失、以及一些长久得不到纠正的弊端，还有时时出现的一些使人迷惘的

社会思潮，放在历史的角度一观察，往往就容易得出比较正确的认识。因此，具有丰富的历史知识显然是十分必要的。

（二）研究和继承优秀的历史遗产。

毛泽东同志曾指出："中国现时的新政治新经济是从古代的旧政治旧经济发展而来的，中国现时的新文化是从古代的旧文化发展而来。因此，我们必须尊重自己的历史，决不能割断历史。"（《新民主主义论》）

又指出："我们是马克思主义的历史主义者，我们不应当割断历史，从孔夫子到孙中山，我们应当给以总结，承继这一份珍贵的遗产，这对于指导当前的伟大的运动，是有重要帮助的。"（《中国共产党在民族战争中的地位》）

我们中华民族是世界上文化发达最早的民族之一，有着令人自豪的丰富的优秀历史遗产。对此，我们必须加以研究，继承和发扬。在体育上也是如此，丰富的出土文物和历史文献表明：

早在数十万年前至数千年前的原始社会，已经出现了萌芽状态的体育的痕迹。其中可能出现的"消肿舞"是其典型代表；

自夏商至春秋是中国的奴隶社会阶段，战国至清末属于封建社会阶段。这数千年时间内，在中国大地上，象兵器武艺、礼射、足球、马球、角抵、百戏、养生导引术、以及各种宫廷表演的和节日民俗中的有关体育内容，曾象灿烂的群星在历史上放射着绚丽的光辉。早在春秋、战国时期，几乎所有重要的体育（或与体育有关的）项目就已基本上初具规模。在秦、汉和隋、唐等封建帝国的兴盛时期，我国古代体育曾经大放异彩，并且曾流传到远近各国，对世界文化宝库做出了有益的贡献。（当然，也吸收了其他民族和国家文化中

的有益的营养，因而使我国古代体育内容更加充实和丰富。）

但是到了宋元以后，随着封建社会由盛转衰、进入晚期，由于种种原因，我国古代体育许多项目又分别走上了不同的道路和归宿（有的保存，有的发展，也有的转入民间，有的则湮没、失传了）。因而当鸦片战争使中国变成半殖民地、半封建社会后，在中国大地上流传的、占统治地位的已经不是中国传统的古代体育，而是从西方传来的各种近代体育项目了。所有这些历史上的得失、成败、盛衰、荣枯都有其客观的发展规律，都是我们今天的宝贵财富。我们都有责任加以研究、探讨，决定弃取，并得出各种有益的结论。

（三）经受爱国主义、国际主义和历史主义的教育。

研究丰富的历史遗产，研究中华民族与其他民族的文化交往等等，也会使我们经受历史唯物主义、爱国主义和国际主义教育。特别可以使我们加强民族自尊心和实现“四化”、建设社会主义伟大强国的自信心，这是学习体育史在教育方面的任务。

（四）研究历史的发展规律、自觉地从事工作，为当前的斗争任务服务。

历史研究从来就不是单纯的古董鉴赏，都是要为现实服务的。剥削阶级史学家往往为了本集团的狭隘私利或一时的阴谋，常常“请出历史的亡灵”。他们甚至不惜篡改、伪造历史，大搞“影射史学”来达到不可告人的目的。我们则主张要尊重历史的真实，反对“借古讽今”、“颂古非今”、“厚古薄今”，但却主张“古为今用”。要尽力探索历史上体育发展的客观规律，利用前人的经验教训，作为今天工作的“前车之鉴”和重要参考，以便少走弯路，把当前的工作任务完成得更好。

三、体育史的研究方法和注意事项

（一）要站在无产阶级立场，以马列主义、毛泽东思想为指导，用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法来研究和学习。

历史学是社会上层建筑的一部分，是阶级性很强的一门科学。各个阶级都有自己的历史学和历史观点。对于同一历史事件或人物，不同的阶级有时会得出不同的、甚至截然相反的评价和结论。只有在马克思主义诞生后，历史学才真正成为了一门科学。

我们学习和研究《中国体育史》，必须以辩证唯物主义和历史唯物主义作指导。要尊重客观历史事实，遵循科学的社会发展规律的学说、人民群众是历史的主人翁的学说等等。要继承古代优秀的历史遗产、吸收其他国家和民族文化中有益的精华，而排除其糟粕。同时要肃清林彪、“四人帮”极左路线和影射史学的流毒，批判封建的、资本主义的和修正主义体育中的有害的、错误的、反动腐朽的内容和观点。

（二）要尽力探索历史的本来面貌。我国古代就很注重“史德”，有编写“信史”的优良传统。我们今天研究和学习《中国体育史》，要力争把握历史的真实性，实事求是地探索历史的本来面目。为此要尽可能多地发掘第一手材料；尽可能全面地、准确地占有资料；切忌主观武断、以臆想当历史；不轻易地、过早地下结论。要采取慎重的、科学的态度去进行研究和学习，以便得到真正科学的体育史知识。

（三）要学会正确地、科学地分析和研究的方法。

学习《中国体育史》的过程，也就是研究的过程。这里就有立场、观点和方法的问题。立场、观点解决了，方法不对头，也还是可能探索不到真正的客观历史及其发展规律。这里要注意的几点是：

1．要完全尊重历史事实，讲究唯物主义。反对以主观想象代历史，对历史事实不能做任何人为的加工改造。

2．要史论结合，而不要史料堆积。任何一个历史人物或历史事件，必须放在当时的历史环境中去考察才能正确的评断其价值。不但要回答历史上那些体育现象有或无的问题，而且要尽可能摸清其产生、发展和消亡的原因及规律。

3．要对历史事实做辩证的分析。要研究事物发展的内在原因；探索各事物之间的内在联系；对历史人物和事实的评价要“一分为二”，不要肯定一切或否定一切；不能用今天的标准去要求历史人物和历史事件等等。

总之，学习体育史，不仅是掌握有关历史知识的过程，还要继承和发扬民族的优秀遗产、经受一定的教育，同时也要学习一些研究历史和其他问题的方法。最后，要联系实际、古为今用，落实到指导当前实践，解决当前现实中存在的一些问题。用历史遗产和经验之矢，去射当前实际工作之的（当然不是简单的“讲古比今”、生搬硬套），这是学习体育史的重要要求和目的，也是重要的方法之一。

第一部分

中国古代体育史

第 一 章

原始社会体育的起源和萌芽

探索体育的最早起源和萌芽，就必须追溯到最古老的原始社会。

当然必须注意，不能用近代、现代人们所理解的体育概念和内容去生搬硬套原始社会。人类在最原始时期的许多社会活动并没有后来那么清晰的界限，“教育”和“体育”从其他社会活动中独立出来是人类发展比较晚期的事。因此，确切地说，原始社会的“体育”，只能是与体育有关的一些“迹象”，是一种“萌芽”和“起源”一类的东西。

研究各种史料，我们的确在原始人类的生产活动、武力活动、宗教仪式、萌芽状态的艺术和娱乐、原始的医药卫生等活动中（其中以生产活动为主）看到了体育的这种最早起源和萌芽的端绪。

在中国古代历史上，在纪元前十四世纪商王盘庚迁殷以前，缺乏正式文字记载的史料。因此，许多问题，在目前尚无法考证出确切的系统史实和准确的历史年代。我们的研究，主要依靠下列三方面的资料：

（一）地下出土文物（比较可靠，但却十分简陋而不连贯，且处在不断变化发展之中）；

（二）有关民族学的资料（我国边境上和世界其他地区一些少数民族直到前不久还过着类似原始社会后期的生活，可做为一种旁证资料）；

（三）古籍中记载的神话传说（虽不是可靠史料，但记载年代较接近原始社会，是当时社会生活和文化状况的一种反映，有重要参考价值）。

除此，还对教育史、兵器史、戏剧史、医学史等专史做了必要的参考。

根据考古学的资料推断，我们可以知道：早在一百多万年前，在我国辽阔的土地上，就有我们最早的祖先劳动、生息着，并创造了远古以来的辉煌灿烂的文化。从大约一百多万年前到距今约四千多年前，这一漫长的史前时期，属于我国的原始社会。

这一漫长的时期，按使用器物可区分为旧石器时代（初、中、晚期）、中石器时代和新石器时代（初、中、晚期）；按社会组织状况可区分为原始人群时期和氏族公社两个阶段。这就是相当于夏朝（约纪元前廿一世纪——纪元前十六世纪）初年及其以前，也就是神话传说中从盘古开天到有巢氏、燧人氏、伏羲氏、神农氏、黄帝、尧、舜、禹时代。

（附：《中国原始社会年表》，见12页）

第一节　原始群居时代体育的起源

一、原始群居时代（旧石器时代初期一中期）人类生活简况

根据地下发掘的考古材料证明：目前已知生活在中国大地上的最早人类是：

（一）元谋人（云南元谋县境内）：大约距今170万年以前；

中国原始社会年表

地层时代		距今年代	石器时代分期		人类和文化	社会组织和婚姻关系			相当于神话传说的时代
更新世	初期	约170万年	旧石器时代	初期	元谋人文化（云南）	原始人群		杂婚	
更新世	中期	约80万年 约50万年	旧石器时代	初期	郧县人、郧西人（湖北） 兰田人文化（陕西） 北京人文化	原始人群		血缘群婚	
更新世	晚期	约10万年	旧石器时代	中期	马坝人（广东） 丁村人及其文化（山西） 长阳人（湖北） 许家窑人及其文化（山西）	氏族公社	母系氏族公社	普纳鲁亚婚（族外婚）	
更新世	晚期	约4万年 约28700多年	旧石器时代	晚期	河套人文化（内蒙古） 柳江人 峙峪人文化（山西朔县） 山顶洞人文化	氏族公社	母系氏族公社	普纳鲁亚婚（族外婚）	燧人氏 伏羲氏
全新世		约1万年	中石器时代		沙苑地区文化（陕西）	氏族公社	母系氏族公社	对偶婚	
全新世		约4100年	新石器时代		仰韶文化（河南渑池） （同期其他文化）	氏族公社	母系氏族公社	对偶婚	神农氏 黄帝
全新世			新石器时代		龙山文化（山东章丘 （同期其他文化）	氏族公社	父系氏族公社 一夫一妻制		尧 舜 禹

注：参考中国历史博物馆编《简明中国历史图册》(1)

（二）兰田人（陕西兰田县境内）：大约距今80万年以前；

（三）北京人（北京周口店境内）：大约距今50万年以前；

这几种人都过着原始群居的生活，尚未出现氏族，住洞穴，过着以采集和狩猎为生的极简陋艰难的生活；体质和外形还保留着猿的某些特征，但已能直立行走，会制造简单的打制石器（砍砸器、刮削器、尖状器等等），因而称为旧石器时代。

人类愈原始，进步愈缓慢，一个简单的器物、动作和文化演变，往往需要成千上万年的进化。所以，从170万年前的元谋人到50万年前的北京人，中间经过百余万年，但仍都属于旧石器时代。对于元谋人和兰田人，我们现在知道的不多。对于周口店的北京猿人，因为地下发掘出的文物很丰富，已知他们学会了用火，并且有了简单的语言。无论是元谋人、兰田人还是北京人，其生产力都极其低下，生活十分简陋，饱受野兽的侵袭和饥饿的折磨，朝不保夕，一般寿命都较短，因而过着共同劳动、共同分配的原始生活。

关于原始人类的生活，我国古籍曾记载说："上古之世、人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇。……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。……"

——《韩非子·五蠹》

"昔太古尝无君矣。其民聚生群处、知母不知父。无亲戚、兄弟、夫妻、男女之别，无上下、长幼之道，无进退、揖让之礼，无衣服、履带、宫室、畜积之便，无器械、舟车、城郭、险阻之备"。

——《吕氏春秋·恃君览》

这些后人根据传说的记载，与地下出土文物相对照，可以使我们对原始人类的生活和社会状况有粗略的了解。

二、体育起源的某些线索

最原始的人类当然不可能有我们今天这样的体育，但是近、现代体育的某些动作、器械、内容的最原始形态，我们却必须从最原始人类的生活中去寻根求源。

从地下出土文物来看，元谋人已使用粗制的石器，兰田人使用的石器包括有砍砸器、刮削器、大三棱尖状器，并且已开始发现了类似石球的东西。而在北京人居住过的洞穴中则发现了大量的石器、还有骨器、角器等。

从旧石器时代初、中期人类的工具、自然环境、社会状况和文化发展阶段，可以推断出：他们是主要以原始的采集生活，而辅以打猎、捕鱼为求生手段。威胁他们生存的是剑齿虎、鬣狗、犀牛等猛兽，工具过分原始，每天都从事着十分简单而笨重的劳动，沒有剩余产品和休闲时间，连最原始的宗教、艺术、道德观念甚至教育都还沒有出现，因而最原始人类的社会活动只能勉强区分为两类：

（1）求食：攀树而采摘果实、挖掘植物根茎、围捕野兽以及制造工具、剥割兽皮兽肉等等。

（2）原始的武力活动——攻防：人与人间的原始掠夺和防卫、人对猛兽的围捕与对野兽侵袭的防卫等等。

以上两类社会活动有时也界限不清。但是这两类活动，无论是徒手的还是持器械的，很可能有许多正是我们现代体育的鼻祖和渊源。

周纬在其所著的《中国兵器史稿》一书中写道：

“原始人类、工兵不分，石器即石兵也，以石片斫物则

为器，以石片格斗即为兵。”

“至于古代石器，首重石兵者，盖古之人与猛兽争生活，进而与邻族争生存，其日常所需，人不离手，恃以无恐者，只此石兵耳。”

有人主张，他们使用这些“武器”时，逐渐获得的各种“格斗和捕杀的技能”，就是后世武术器械和武术格斗技术的萌芽。

（参看一九七八年新编体育系通用教材《武术》第一页。）

也有人认为：“我国‘北京人’居住过的洞穴遗址中，被考古学家发掘出来数以千计的鹿和马以及其他兽类遗骨，……追逐这些善于奔跑的兽类需要怎样的速度才能捉到它们，……这种奔跑速度，也就是赛跑运动的萌芽。”①

这一材料还可以和我国台湾岛上的民族学资料互相印证：

“台湾是我国一个大岛，岛上的少数民族在几百年前还没有脱离原始生活，他们以农耕和季节性的狩猎为生产部门，狩猎的对象是善于奔跑的鹿，所以他们从童年起就把赛跑做为运动，比赛胜负，……明朝万历45（1617）年张燮所著《东西洋考》载：‘……暇时习走，足蹋皮厚数分，履棘刺如平地，不让奔马，终日不息、纵之度可数百里’。清朝统治台湾时，曾役使当地居民作驿卒以传递公文。”②

除此，现代体育中所包含的一些基本技能，如跳跃、投掷、攀登、爬越等在最早人类的采集和渔猎生活中都可能找到萌芽的痕迹。甚至有人推断，连秋千也萌芽于原始人类攀藤上树的采集生活。③

---

①② 参看《中国体育史参考资料》第五辑第12页。

③ 参看《中国体育史参考资料》第五辑第58页。

我国西南边疆的侗族，至今盛行一种运动比赛——爬树，凡此种种，无不留有原始社会劳动技能的痕迹。

当然，所有这些材料都不能说明，在原始群居时代的人类就已经有了“体育”。当人类还沒有发明记事符号，甚至语言还处于雏型阶段的时候，他们的思维能力还很不发达，根本还不懂得怎样去增强自己的身体。当时教育是否已经产生了都还说不准，其他如原始的自然崇拜、图腾、娱乐游戏、医疗药物常识等等也都是后来的事，又那里有“体育”之可言。但是，从原始群居时代人类的劳动和自卫活动中，我们的确看到了现代体育一些项目、器械或至少是某些类似技能最早发源的某些迹象和线索，使得我们可以推断说：体育正是起源于最原始人类的最早的劳动和自卫活动。

第二节　氏族社会萌芽状态的体育

随着时间的流逝和人类的进化，从杂婚发展到血缘群婚（人们开始认识了自己的母亲和辈份的区别），再发展到族外婚（同一群中的兄弟姐妹之间不能再通婚，否则体质衰弱、寿命不长），于是出现了原始的氏族。我国东北边境的少数民族一鄂伦春人和鄂温克人，直到解放前夕仍过着原始社会末期的生活，严格遵守“同姓不婚”的传统习惯，就是从原始的族外婚制度留传下来的遗迹。氏族公社阶段是原始社会有代表性的阶段。

一、氏族公社阶段的社会简况

由纪元前十万年左右（旧石器时代中期）到纪元前四千

年左右（新石器时代晚期），相当于中国原始社会的氏族公社阶段。在新石器时代中期以前属于母系氏族社会，此后为父系氏族社会。

这一长段历史时期，根据地下发掘，又可区分为几个阶段，各有其代表性的文化。

（一）旧石器时代中期。（距今十万年到四万年之间。）

1．丁村人文化。（因一九五三年在山西襄汾县丁村发现的人类化石和石器而得名。）出土文物有三棱尖状器、小尖状器和石球。

2．许家窑人文化。（在山西阳高县境内。）出土石球有二千多个和成堆的野马骨骼。据推断，当时的石器是装在飞索上，作为狩猎的用具，因而使狩猎出现了新面貌。当时已进入血缘家族的母系氏族社会，可能已出现了族外婚，已学会了人工取火。

北京人知道用天然的火、许家窑人已经会人工取火，这在原始人类有划时代的意义。恩格斯说："火的发明等于蒸汽机的发明"。"有解放人类的意义"。火首先增强了人的防御能力，使人可以战胜一切野兽；火也增加了渔猎生产。恩格斯说："鱼类食物，只有用火，才能作成完全适于吃的东西"。最后，火使人熟食，对人体保健有重要作用。

"燧人始钻木取火、炮生为熟，令人无腹疾、有异于禽兽。"

—《礼含文嘉》

熟食便于消化，使人免除肠胃病，有利于脑力和体质的健康发展，有益于延长寿命，这就和体育有了密切联系。

（二）旧石器时代晚期。（距今四万年至一万年之间。）

1．峙峪人文化。（在山西朔县境内。）距今约二万八

千七百多年，第一次发现出土有石镞，还有不少加工皮革的细石器。这说明当时已出现了弓箭。弓箭的发明，是人类改进工具的里程碑，大大增强了人类征服自然的能力。恩格斯说："由于有了弓箭，猎物便成了日常的食物，而打猎也成了普通的劳动部门之一"。（《家庭、私有制和国家的起源》）这说明，正是由于使用了弓箭，猎获物增多了，人们的生活来源才由以采集为主转为以渔猎为主，生产技能的内容及其传授一原始的教育也不能不因之有所转移。弓箭的出现显然也是体育史上的一件大事。

2．山顶洞人文化（北京周口店境内）。距今约一万年左右，属于旧石器末期的人类。已消失了猿的特征，体型和现代人颇相似了。出土文物有钻孔石器，会用骨针缝兽皮制作衣服，知道葬死人和有简单装饰品，原始的信仰和艺术已经萌芽。

由于生产力的发展，当时的人类已由松散的原始人群和小规模的血缘家庭，进展到比较稳定、持久和规模较大的氏族。由于互相协作，出现了简单的分工。男子从事狩猎，妇女从事采集、炊煮饮食，缝制衣服，管理家务，抚育后代。因此，原始的教育应该是早已出现了。由于人们最早"知母不知父"，也由于狩猎不如采集的收获稳定可靠，因而妇女在氏族中的经济和社会地位高于男子，属于母系氏族公社制。

* * *

中石器时代只是个过渡，出土文物不多，这里从略。

（三）新石器时代。（距今一万年至四千年前。）

所谓新石器就是磨制石器，以区别于旧石器一打制石

器。新石器制作细致而且种类繁多，有石斧、石刀、石锄、石耜、石矛、石镞等大量发现。并且出现了制陶和原始的纺织。此期人类的主要生产方式已由渔猎发展出畜牧，由采集而发展出农耕。

新石器时代又有两个有代表性的文化时期：

1. 仰韶文化（因在河南渑池县仰韶村出土文物而得名），又称彩陶文化。距今约五千年前，属新石器时代中期。当时地球的面貌和今天大致相似了。黄河流域成了气候温暖的大平原，人们以畜牧和农耕为主，会用泥土筑屋，居住更加固定。由于陶器的发明，蒸煮食物，扩大了食物范围，有利于增强健康。会纺麻织布，生活大大改善。

出土文物除大量石器外，还有陶弹丸，据推断已出现弹弓。陶弹丸可能是人们看守田地防鸟雀用的。此时已经由族外婚制而使几个氏族有可能发展成部落，公选部落酋长，有会议制度，靠传统风俗习惯来统治。有了原始的文化、艺术和宗教（崇拜和祭祀图腾和祖先），由结绳记事而发展出了最早的文字（符号，所谓伏羲画八卦就是这种最早文字符号的代表），人们开始掌握了一些简单的天文历法、地理和解剖知识等。

2. 龙山文化（在今山东章丘县境内），又称黑陶文化。大约距今四千年左右，属新石器时代晚期。工具更加发达、精细，农业更发展。由于以农业为主要生产部门，男劳力作用大于妇女，加以对偶婚的出现，“知母又知父”，男子的经济和社会地位超过了女子，开始进入父系氏族社会。由于出现了专门的手工业和经常性的商品交换，生产力提高使剩余产品增多，私有制出现并发展，后期出现了阶级，原始公社制度就走上了瓦解的道路。

此期出土文物有大量的石斧、石锄、石刀、石镰、蚌镰等，还有大量石兵器。除此还有大量陶器和玉器，制作精美，后期并开始出现铜器。

随着剩余生产品的出现和日益增多，开始出现了奴隶主和奴隶两个阶级，出现了原始的规模较大的战争。

二、对氏族公社时期体育状况的初步分析

氏族公社（特别是其后期）是原始社会有代表性的阶段，这一时期体育的某些萌芽和原始状况也就具有典型意义。事实上，也只有到了原始公社制度的晚期，其社会经济文化有了可观的发展，社会分工使人的各种社会活动稍微能看出一些明显界限之后，才能谈得上萌芽状态或原始状况的体育。以下从几个方面进行分析：

（一）生产工具、技能和体育的萌芽。

生产劳动是原始人类的主要的和第一位的社会活动。因此，萌发了体育因素并推动其向前发展的，首先是生产工具和技能的发展。现在择其要者分述如下：

1．石球：

从地下发掘来看，在距今至少四万年至十万年的旧石器时代中期已经出现。丁村文化遗址首先出土，许家窑文化时期大量发现。这很可能是后来各项球类的鼻祖，由此而发展出各种球类运动。但最早是做为狩猎用具存在，而不是游戏用具，足见球类运动也是从生产劳动中产生的。有人推断到新石器时代晚期，可能就已有了一种用脚踢的，以两球相碰为胜的石球游戏，这或许有一些参考价值。

2．弓箭：

最早的弓箭无疑是狩猎的工具，后来才发展成为武器、

体育和运动用具。

距今约二万八千多年前的山西峙峪人文化遗址，已发现了石箭头和加工皮革的细石器，证明已有发明弓箭的可能，到新石器时代已大量发现石镞，氏族公社瓦解时期已出现了铜镞。

我国古书中关于发明弓箭的传说，有如下记载：

“木名柘树，枝长而乌集，将飞枝弹鸟，鸟乃号飞，后故以柘树为弓，名曰乌号。”

—谯周：《古史考》

“柘桑之林，枝条畅茂，乌登其上，下垂著地，乌适飞去。后从拨杀，取以为弓因名乌号耳。”

—应劭：《风俗通义、封泰山禅梁父》

这是追记原始人类怎样从自然现象发现柘树的弹力而发明了弓。

“陈音曰：臣闻弩生于弓、弓生于弹。”

—《吴越春秋·勾践阴谋外传》

这是说，先有弹弓，后有弓箭，再有弓弩的产生顺序。也有人认为先有石矛、小矛置于弓、才有弓箭。以上均属推论，除弓弩确实产生在最后之外，弓箭和弹弓的产生谁先谁后其说不一。

“一人曰、吾弓良，无所用矢；一人曰，吾矢善，无所用弓。羿闻之，曰，非弓何以往矢，非矢何以往的？令合弓矢而教之射。”

—《胡非子》（《太平御览》卷247引）

这最后一条就属于神话传说了。传说羿是氏族公社末期的东夷族领袖，是著名的神射手。关于羿的神话传说有两种说法：

一说羿是唐尧时代的人：

"逮至尧之时、十日并出、尧乃使羿，上射十日。"（《淮南子·本经训》）

这个《后羿射日》的传说还得到屈原《楚辞·天问》"羿焉弹日？乌焉解羽？"的佐证。证明这个传说相当古老。

另一说羿是夏初人，曾夺得太康的王位，后被家将寒浞杀死。（详见下一讲）

上述记载都是后来一些古书的推断或传说，也尚未说清楚射箭是怎样成为体育运动的，但可以作为地下出土文物的参考和补充，说明射箭做为体育内容的最早由来。

（二）原始的军事活动对体育的影响。

原始群居时代人类的主要社会活动是求食与攻防。到了氏族公社时期，人类文明程度提高了，社会活动复杂了，但原始的军事活动仍是除生产劳动之外的第二位的社会活动。也是对原始的体育有重要影响的另一项社会活动。

氏族公社后期，出现了原始的战争。开始是为了血亲复仇，规模较小（如近代一些少数民族还残存"械斗"、"打冤家"的习俗，就是血亲复仇制度的遗迹）；在阶级出现前后，战争的目的则变成掠夺财产和奴隶，争夺地盘等等，规模较大。古代神话传说中关于黄帝、炎帝和蚩尤的战争；黄帝和炎帝的战争；以及后来禹伐九黎三苗的战争，都是大规模的部落联盟之间的战争。古书中关于这些战争的传说有如下记载：

"蚩尤乃逐帝（炎帝），战于涿鹿之阿、九隅无遗。"（《逸周书·尝麦》）

共工氏（据说为炎帝族的一支）"怒而触不周之山，天柱折，地维绝。天倾西北，故日月星辰移焉、地不满东南，

故水潦尘埃移焉。”（《淮南子·天文训》）

炎帝族与蚩尤族（夷人部落）作战失败了，求助于轩辕黄帝（有熊氏），并结成临时部落联盟，最后战败了蚩尤：

“蚩尤受卢山之金而作五兵。”（《管子》）

“葛芦之山，发而出水，金从之出，蚩尤受而制之，以为剑铠矛戟，是岁相兼者诸侯九。”（《管子·地数篇》）

“蚩尤作兵伐黄帝，黄帝乃命应龙攻之冀州之野。”（《山海经、大荒北经》）

“轩辕之初立也，有蚩尤兄弟七十二人，铜头铁额，食铁石，轩辕诛之于涿鹿之野。秦汉间说蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向，今冀州有乐名蚩尤戏，其民两两三三，头戴牛角而相抵。”（《述异记》）

以上是讲黄帝和蚩尤之间的大战，又名“涿鹿之战”。蚩尤很可能是一个以野牛为图腾的氏族或部落（属东夷族）的名字，头上戴着牛角和剑戟一般的装束，其民勇猛善斗，后被黄帝族战败。

据说战败蚩尤之后，炎帝族和黄帝族的部落联盟破裂，“炎帝欲侵陵诸侯”争夺盟主，“诸侯咸归轩辕”。争夺的结果，黄帝“与炎帝战于阪泉之野，三战，然后得其志。”（以上见《史记·五帝本纪》）

后来，得胜的黄帝族后裔进居黄河流域，又与炎帝族重结联盟，“五十二战而天下咸服”势力一直发展到江、淮一带。至于禹伐九黎三苗的大战，就是后来的事了。

这些神话传说不是正式历史。但原始人类在争夺黄河流域这片富饶的大平原时，各部族间发生过许多大规模的战斗则是很可能的。这些原始的战争对原始的体育有重要影响。上述材料似乎说角抵（后来的角力、相扑、摔跤等）最早发

源于蚩尤，而且还认为蚩尤是铜兵器剑、铠、矛、戟等的发明者（“受卢山之金而做五兵”）。除此还有：

“挥作弓、夷牟作矢。皆黄帝臣。”（《世本》）

“黄帝之时，以玉为兵。”（《越绝书》）

“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上。”（《广黄帝本行记》）

“黄帝令作蹴鞠之戏，以练武士。”（《轩辕黄帝传》）

等等。那就是说，把射箭、击剑、足球等的发源，都归功于黄帝。所有这些，当然都不能当成真实的历史。例如铜剑、铜戟的出现大抵都是商和西周的事，蚩尤时期就出现铜兵的可能性是并不大的。但英勇善战的东夷族部落改进了原始兵器则是可能的：

“蚩尤作兵，蚩尤非作兵也，利其械也。未有蚩尤之前，民固剥林木以战矣。胜者为长。天子之立也出于君，君之立也出于长，长之立也出于争。”（《吕览·孟秋季》）

这里不只讲了蚩尤族可能在改进兵器上有重要贡献（据《史记·封禅书》记载，蚩尤是自古而有的八神之第三神，是主兵的。），而且讲了原始部落酋长的选拔很重战斗技能。

战争的出现，推动武器的发展和战斗技能的演进，对战斗人员事先进行身体和军事技能训练的必要，这都是推动古代体育发展的重要因素。因此，在阶级社会，阶级斗争（特别是军事斗争）是推动体育发展的一个重要动力。这是后来的体育总是被当作阶级斗争工具，常常带有阶级性的内容的重要原因。

从地下出土文物看：这一时期的兵器发展情况又如何呢？

据《中国兵器史稿》记载："新石器时代之石兵，业已大形进化，非但人工磨制精良，兵器平泽锐利，可与现代之石器相比而无逊色，抑且各种兵器均有，如：石刀、石刃、石匕首、石刺刀、石枪、石矛头、石戈、石镞、石棒、石斧、石圭、石镰刀、石锛、石铲等器（日本且有石盔发现），几乎全套武装均有。"①

我国在相应的时期在各地还出土了带血槽的石矛、七孔石刀、石臂筒、带箭头的股骨、以及一些肢体残缺不全却按氏族正常习俗埋葬的骨架等等，这些显然是专门用来进行战争的兵器和原始战争的一些遗迹。对于这些兵器如何使用，当时为此要进行那些"身体训练和技术训练"，我们当然还不能确知。但是不难看出它们对后来的军事操练和武术等与体育有密切关系的内容的发展，显然有着直接的影响。

（三）从原始的教育中探寻体育。

古今中外，各种社会形态、各个阶级基本上都把体育列为教育的一个组成部分。因此，我们应该从原始的教育中去探寻体育起源的某些线索。

从古代教育史可以看出：原始的教育不但分不出德育、智育、体育之间的明显界限，而且尚未从生产活动中分化出来，成为一种专门活动。开始时，它实际上就是在生产劳动实践过程中进行的简单的生产技能传授。只有当原始人类为了学会制造和使用生产工具，"需要成年人对儿童作某些指导；儿童为了掌握制造和使用工具的方法，就需要看、听、说、练习，这样便产生了教育。"②

---

① 见周纬著《中国兵器史稿》第20页。

② 北京师大教育系编：《中国教育史讲义》（古代部分初稿）第1页。

这种教育没有文字和书本，也没有专门的人员和场所，教育的手段主要是通过语言、口耳相传和实际行动的模仿。这显然是没有阶级性的、人人平等地接受的教育。

这种教育究竟产生于何时，很难准确判定。大体上要在生产经验有了一定的积累，人类有了简单的语言，能够互相表达思想，而且血缘关系比较清楚，总之是在长辈知道需要对自己的后辈传授谋生的技能之后就开始了。

在人类最早的文字（记事符号）、宗教、艺术、风俗习惯尚未成型以前，教育的内容就只有一些简单的生产技能和自卫本领。因此，似乎可以说：教育愈原始，其中的体育因素所占比重愈大。因为最原始人类，无论是制造工具、爬山攀树采果实、打猎、捕鱼、逃避或与野兽搏斗等等，无不是极繁重的体力活动。

有关这方面的内容，我国古籍中记载了一些神话传说，如：

“燧人氏教民钻燧取火，有巢氏教民构木为巢。”（《韩非子·五蠹》）

“包牺氏之王天下也……作八卦，……作结绳而为网罟，以佃以渔。（《周易·系辞》）

“太昊（伏羲氏）立礼教以导文，造干戈以饰武，丝桑以为瑟、均土以为埙，礼乐于是兴。”（《拾遗记》）

“神农氏作，斫木为耜、柔木为耒、耒耨之利以教天下。”（《周易·系辞》）

到了氏族公社阶段以后，人类的文明发展了，教育的内容也相应的复杂了。但是，

“教育同政治、宗教、艺术等也没有分离。氏族公社成员除在生产实践中受教育外，又在政治、宗教和艺术活动中

受教育。他们参加选举领袖、讨论公共事务以及宗教等社会活动，利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育，利用神话和传说作为教育的材料和手段。”［《中国古代教育史》，（北师大毛礼锐等编）第14页］

上述的教育内容开始看出德、智、体三育的某些萌芽了。

在中外民族学资料中，还有如下一些有关原始教育的材料：

1．生活在我国东北黑龙江畔的鄂温克人，在解放前夕还处在原始社会末期阶段。他们有一种习惯法规定：“男子达到十几岁时，即开始跟随父兄学习狩猎技术，父亲有义务给新猎手准备一支猎枪，负责教育。这种教育，是通过游戏和体育来完成的。”（见《体育报》一九六一年八月廿四日第三版。）从鄂温克儿童的射箭游戏、滑雪运动、跳高和角力等活动，我们清楚地看到了原始教育中包含着大量的体育因素。

2．有关世界教育史的资料，也记载了太平洋一些岛屿上处于原始状态的少数民族的教育状况：

“著名的俄国旅行家密克鲁哈、玛克兰在文化程度很低的新几内亚居民中住过几年，他报导当地儿童是由居民共同施教的，教育内容是若干种操作习惯。”①

法国社会学家利託尔诺引证英国旅行家所见密拉内西亚居民的教育情况时写道：

“当儿童年龄稍长的时候，男子就教他们投枪、使用

① 引自麦丁斯基著《世界教育史》上册第四页。五十年代出版社1953年版。

石斧、树皮制的盾、棍棒，教他们攀树、掘土，以便捕捉有袋的动物，如果有网就学习用网。”①

3．“北美印第安人中，也可看到同样的特征。儿童大约从四、五岁起，直从懂事时就开始学习。男童学习对靶射箭，女童学习家事。在漫长的冬夜里，成人给儿童讲解各种动物的名称和猎取的方法，讲解怎样造独木船，造雪橇等等。”②

上述这些中外近代的民族学资料，当然不会和我国几千年前、甚至几万年前原始公社时期人类的生活状况完全相同。但是，我们可以从这些少数民族（他们仍以渔猎和采集为主要生产方式之一，但社会组织上已处于原始社会末期，同时又部分地吸收了其他民族的近、现代文化）的教育状况推及原始人类。可以看出原始的教育就是从劳动中产生的。开始在劳动过程中直接进行；后来，由于内容逐渐复杂，也由于对下一代予先训练的需要，才在劳动生产过程之外进行；最原始的教育并沒有德育、智育、体育的明显分界线，就是一些简单的生产技能（当然也就包括一些攻、防技能）的传授；而其中体育因素比重甚大。因之我们可以得出结论：正是原始人类的劳动工具（还有原始武器）如石球、石镞、石刀、石矛、七孔石刀、树皮制的盾牌、滑雪板、独木舟或桦皮船等等和使用这些工具的技能，除此还有跑、跳、攀登、角力、爬越等身体技能发展成了近、现代的大部份体育活动內容、项目和器械。而这些生产技能和攻防技能，也只有通过教育（向后代传授，或事先进行有计划的身体和技能训练）

①② 均引自麦丁斯基著《世界教育史》上册第四页。五十年代出版社1953年版。

过程，才演化成了我们今天所理解的“体育”。也就是说，单有各种技能和器械，或是单有人的身体都不能成其为体育，只有通过有目的、有意识的教育、训练过程，使两方面有机地结合起来，达到了增强身体和掌握技能等目的，“体育”就出现在我们的面前了。

（四）原始的舞蹈、宗教、医疗活动与体育。

原始人类在进入氏族公社后期之后，除生产劳动和军事活动以及相应的政治活动（如氏族集会、选举酋长、决定对敌对部落的作战方针、计划以及处罚违犯氏族习惯法的人和事等等）之外，其他重要的社会生活还有原始的娱乐（歌舞）、宗教和卫生医疗等活动。这几方面也难以区分其明显的界限，但都和后来的体育有一定的关系。

1. 原始的舞蹈。

舞蹈在现代虽已主要归于艺术活动范畴，但和体育有极密切的关系。在舞蹈、宗教、医疗等几项原始活动中，最先产生的还是舞蹈。

“情动于中，而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故永歌之，永歌之不足，不知足之蹈之，手之舞之也。”（《诗序》）这是我国古书中记载的关于舞蹈的由来。据戏剧史家的分析，人类产生歌舞的动因大约有：

（一）对于劳动成功的庆祝；

（二）对于自然的崇拜；

（三）对于祖先的祭祀；

（四）对于两性的诱惑。

原始的舞蹈，显然也是从劳动中产生的。

“原始时代的歌者舞者是人民大众自己。那么他们为什么要歌要舞呢？……为了生活所必需，关联着当时的生产方

式，因为初民过着茹毛饮血的生活，他们的生活资料是飞禽走兽，他们的生产方式便是狩猎，因之模仿飞禽走兽的声音和动作，并且也模拟猎取食物时的种种情状，……这种模拟舞，倘行之于事前，大都是狩猎和搏击技术的练习，倘行之于事后，大都是表示衷心的欢悦。”（董每戡《中国戏剧简史》第五页。）

舞蹈来源于生产劳动，它的第一个作用就是用于生产，模仿鸟兽的动作和进行狩猎与搏击技术的训练。据说现代的爱斯基摩人，为了猎取海豹，就模仿海豹的动作以接近猎获物。原始氏族社会，最重集体生活，平时和战时都注重群体一致的活动。舞蹈时最重步伐的一致，对群众是很好的训练方法。发展到后来的执干戚的“武舞”，就最早起源于这种集体的战斗训练。

舞蹈的第二个作用是表示狩猎成功后的欢乐。

“文舞执羽旄，应为渔猎时代原始人类猎得后的愉快表演。《周礼》所载的舞有旄舞羽舞，羽大概是鸟羽之类，旄大概是牛尾之类，都是吃剩的留做好玩的东西，……皆与狩猎有关。”（常任侠《中国古典艺术》12-14页。）

我国古籍中关于文舞和武舞曾有这样一些记载：

“八士捉犻，投足摻尾、叩角乱之，而歌八终。”（《路史·前纪十》）（犻，是介，意为四岁的牛）

“三人操牛尾，投足以歌八阕。”（《吕氏春秋·适音》）

这是指八人或三人一队、握牛尾、叩牛角，边唱边跳的一种文舞，盛行于何时不详。

“厘苗弗恭，命禹征之，三旬、苗犹逆命……，于是般师振旅，帝乃施文德，舞干羽于庙阶，七月而有苗格。”

（《路史·后记十一》）

禹时三苗叛、三败苗而仍不服，于是禹改以“执干戚舞于两阶之间，而三苗服。”（《淮南子·谬称训》）

这是武舞。据说舜和禹时确曾征伐过居住在东南一代的苗族。干是盾、戚是斧，羽是一种仪仗。上述参考材料不但使我们了解到一点原始舞蹈的形式，而且可看出舞蹈已成了使其他部落慑服的工具了。

另据《淮南子·齐俗训》记载：黄帝时有咸池舞；尧时有大章舞；舜时有大韶舞；禹时有夏籥九成。这些都是当时传说中黄河流域的一些部落联盟长，除禹以外，其他都不一定实有其人。当然，这些舞蹈的具体内容就更不可考了。

2．原始宗教信仰中的体育因素。

原始人类由于对自然现象的不理解和恐惧，曾认为万物是有灵的。他们最初崇拜图腾，氏族公社后期崇拜祖先，到奴隶制出现后就发展成一种巫教，这就是原始人的宗教信仰。

原始的舞蹈本来往往是由酋长率领、人人均可参加的一种集体活动，除狩猎和战斗训练的目的之外，主要用来娱乐。

《尚书·皋陶谟》曾记载：“于！予击石拊石、百兽率舞。”意思是尧时的一个叫夔的酋长说：“啊！让我们敲打着石鼓、模仿各种野兽的姿式，舞起来吧！”也有人解释为以各种野兽为图腾的部落纷纷跳舞，以拥戴尧做部落联盟长。总之是由酋长率领跳舞以示娱乐。但自从出现原始宗教以后就出现了祭祀，随之出现了最初的宗教僧侣——巫。最初的巫往往是由酋长兼任的。（这在鄂伦春人或鄂温克人中可得到证实。）“在祭祀中用巫歌巫舞，这种艺术活动便由娱人

变为娱神了。”（董每戡著《中国戏剧简史》第八一九页。）

如此，兼有艺术和体育两种因素的原始舞蹈就和宗教祭祀发生了关系。发展到后来，在中国的各种祭祀、礼仪和一些迎神赛会中常常有舞蹈、角力、竞技等内容，而在古希腊也有奥林匹克等四大祭礼竞技，对后世有深远的影响。这一切在原始人类的生活中都能找到最早的源泉。

3．原始舞蹈和医疗体育。

据医学史家分析：

“原始社会人民的生活至为简陋，夏和烈日相争，冬和霜雪抵抗，皮肤异常坚固，所以感冒很少；因为斗争掠夺的缘故，所以创伤很多；因为食物不能予先准备，有则饱餐、无则绝食，所以消化器病很多；此外，如心肺、神经等病也是很多的，这便是后世内科治疗的起源。我们不必把医药的起源推崇伏羲或是神农、或是黄帝的发明，而是原始社会人民向疾病伤害作斗争，……从生活经验的积累中渐渐产生了纯靠经验的早期医学，……”（陈邦贤《中国医学史》第七一九页）。

同样，我们认为，作为体育的一枝—医疗体育（包括古代养生、导引等），其最早也应是发源于原始人类的经验积累。

“上古人民，竞争日烈，兵器不可须臾离。然民不习劳，则敝弱多疾，而服兵之役弗克胜。故古人又作为乐舞，使之屈伸俯仰、升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨，庶步伐整齐，施之战阵而不愆，此古人重乐之本意也。”（刘师培《古乐原始论》）

这里虽然讲的是原始人类用舞蹈来为战斗进行身体训练和队形训练的情形，但从“敝弱多疾”、“和柔其形体”、

“节制其筋骨”等词句，我们不难看到原始的体育医疗的某些痕迹。

另外，据《吕氏春秋·古乐》所载：

“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”

《路氏·阴康氏》也写道：

“阴康氏时，水渎不流，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重膇，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”

据说这个“阴康氏”又名“陶唐氏”，是唐尧时人（或者就是尧本人），当然这是不可考的。但在相当于尧的氏族公社末期，黄河流域确有洪水长期为患，因此才有鲧、禹父子两代治水的神话传说。

另据《黄帝内经·素问·异法方宜论》载：

“中央者、其地平以湿、天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷亦从中央出也”。

古代黄河流域是华夏氏族文化的中心，故有“中原”、“中州”之称，也就是“中央”。总之，不管阴康氏发明消肿舞是否确有其人、确有其事，古代黄河流域(特别中下游)确实地势平坦而多水患，长期阴湿。原始人类内多郁闷、外多足疾，人们从实际经验中总结出用类似舞蹈的动作有一定疗效，从而发展出后来导引、按跷等古代体育医疗知识和养生等方法，则是完全有可能的。应该说，在原始人类的所有与后世体育有关的各种社会活动中，只有类似“消肿舞”的东西，从“增强人体”为主要目的这个角度讲，才更象是体育的最早起源。

几点简单的结论

（一）中华民族是世界上历史悠久而有辉煌灿烂的古代文化的民族之一。早在远古时代，随着人类文明的发展，就已经有了体育的萌芽。远古的历史虽然没有文字记载，但从地下出土文物来分析，并参考有关的民族学资料和古书上的一些有关神话传说，仍可以推断出某些比较可信的资料。

（二）劳动创造了人类的一切物质和精神财富，也使类人猿终于变成了人。在人类的最原始阶段，主要的社会活动只有求食和攻防，当时是无所谓体育和教育的。但从当时人类的采集和渔猎生活中，走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳、搏斗等生产与生活技能，砍砸器、刮削器、尖状器等生产工具中也可看到近、现代许多体育技术动作和器械的最早萌芽。而原始的教育也产生于人类的生产技能传授（教育愈原始，类似体力和体能训练的原始体育因素在其中所占的比重愈大）。因此完全可以说，体育和教育一样，都是产生于人的生产劳动，并主要是随着生产技能和工具的发展而不断进步的。

（三）原始社会最具有代表性的阶段是原始氏族公社时期（特别是其末期）。因之此一阶段的萌芽状态的体育，（或者叫做体育的进一步萌芽）在原始社会更具有典型意义。象石球、射箭、角力、搏击、游戏、舞蹈、甚至医疗体育，以及各种与后世体育和军事有关的器械，在原始公社阶段后期已见到了某些雏型。由于人类文明的进步，社会活动的日益复杂化，推动体育内容发生和发展的，除了生产技能和器械的进化之外，还有：

原始的军事活动；

原始的教育；

原始的娱乐、宗教祭祀和医疗活动等等。

从这一意义上讲，认为生产劳动是产生体育的唯一源泉则可能是不很准确的。但生产劳动是产生体育的主要源泉。

（四）原始社会，沒有阶级和剥削，因而当时萌芽状态的体育，也是全体人类的共同财富。在私有制和阶级产生，引起原始公社解体之后，体育和教育一样，內容日益丰富，但也开始带上了一定的阶级性。不仅是增强人体的手段，而且更多地、更直接地成了阶级斗争的工具。

第二章

奴隶社会体育的演进

（夏、商、西周、春秋）

第一节　奴隶社会的历史概况

在原始社会末期，由于生产力发展，产品有了剩余，私有制和个体劳动出现，氏族内部发生贫富分化；又由于把战争的俘虏变为奴隶，社会上便产生了阶级。从此，氏族公社制度逐渐瓦解，原始社会开始向奴隶社会转变。

公元前二十一世纪，我国开始进入奴隶社会。作为这一时期开始的标志，是启建立的奴隶制国家——夏朝。都城在安邑（山西安邑县西）。夏朝是奴隶社会的形成时期，生产工具由石器逐步进化为青铜器，农业生产有了进一步发展，手工业和货物交易也逐渐兴起。私有制和王位世袭制确立起来，这是历史的进步。公元前十六世纪，夏朝的最后一个王夏桀，对人民进行暴虐统治。人民用怠工等方法反抗他，居住在黄河下游的商部落，在首领商汤的领导下，乘机起兵，灭掉了夏朝。

汤灭夏以后，建立商朝。商曾五次迁都，至盘庚时，迁到殷（今河南安阳小屯一带）。盘庚以后，商又称殷，或殷商。商代是奴隶社会的发展时期。农业已成为主要生产部门。铸铜、制陶等手工业有了较大的发展，铜器的使用也比较广泛了。城市已经形成，出现了城乡对立。商代后期，文字使

用已相当普遍。商朝最后一个王商纣，荒淫残暴，激起了人民的反抗。公元前十一世纪中期，泾、渭水流域的另一个奴隶制国家的首领——武王姬发，起兵灭商。

商朝亡后，周朝建立。周朝前期建都镐京（今陕西西安西南），史称西周。西周是奴隶社会发展的最高阶段。西周奴隶主实行分封制、等级制，加强了政治统治。他们推行井田制和工商食官制，加深了对奴隶和平民的剥削。为了维护奴隶主阶级的统治，他们还制定了一套完整的礼乐制度。西周使用大规模的奴隶集体劳动，提高了农业生产，手工业种类增多，分工更细，号称“百工”。西周末期，奴隶主贵族的残暴统治，激起了“国人”暴动，加速了西周的灭亡。公元前771年，周的京城被西北方的西戎攻破，西周遂亡。

公元前770年，周平王东迁洛邑（今洛阳），史称东周。东周又分为“春秋”和“战国”两个时期。春秋时期（公元前770——前476年）是奴隶制开始向封建制过渡的时期，周王室衰落，“礼崩乐坏”，诸侯争霸。铁制生产工具的使用和牛耕的推广，提高了生产力，井田制崩溃。商品交换增多，出现了金属货币。随着生产力的发展，奴隶制的生产关系成为社会发展的障碍，很多诸侯国爆发了奴隶起义和平民暴动，动摇了奴隶主阶级的统治，促使奴隶社会走向崩溃和灭亡。

我国奴隶社会，在夏朝形成，中间经过商朝的发展，西周的兴盛，到春秋时期走向崩溃，于公元前476年过渡到封建社会，历时一千六百多年。

第二节　夏、商的体育概况

一、军事斗争推动武勇的发展

原始社会向奴隶社会转变时期，掠夺战争日益频繁，部落成员常常都带着随身武器，这种武器同时也是劳动工具，人们把狩猎的工具和技能用于作战，这样就在生产工具和劳动技能的基础上，分化出了武器和军事战斗技能，并初步形成了武勇的概念。

夏朝初建时，战争比以往更多。禹死后，他的儿子启袭位。王位世袭是一种新制度，它是同旧的禅让制度长期斗争而确立起来的。这种斗争的集中表现就是夷夏之间的战争。禹死本应由东夷族的伯益任部落联盟的首领。但是，夏奴隶主贵族集团却依仗武力，反对伯益当首领，共推启继位，伯益对此表示反对，启便把他杀了。启重视练兵，《山海经·海外西经》记载："大乐之野，夏后启于此舞九伐。"这是说夏启在大乐的一片原野上，指挥人们练习"九伐"舞。据《礼记》解释："一击一刺为一伐"。九伐就是互相击刺的九个回合。启死后，他的儿子太康继位。据说，善射的东夷族，在酋长羿的领导下，起兵攻夏。《左传》说他"代夏政。恃其射也"。羿不但善射，也善于教射。《太平御览》记载："一人曰：吾弓良，无所用矢；一人曰：吾矢善，无所用弓。羿闻之，曰：非弓何以往矢？非矢何以往的？合弓矢而教之射"。羿凭其射，代夏为后，是为后羿。后羿的亲信寒浞，又杀羿称王。后来，夏启的曾孙少康，立志复兴夏朝，一有机会就学习带兵打仗的本领，并学习管理财物的知

识，成了一个文武双全的人。他发动亲族，组织武装，攻灭了寒浞的后裔，终于恢复并巩固了夏朝，是谓“少康中兴”。传说，在夷夏战争中，少康的儿子杼发明了甲，这对战胜善射的东夷族起了重要作用。

从体育角度来分析夏初的战争，可以看出这样两点：第一，由于武力的重要作用，形成了武人专政。统治者重视军事教练，社会尊崇武人，因此，造成了当时社会的尚武风气。这种风气有利于武勇的发展。第二，战争的需要，不仅使某些生产工具和劳动技能，如弓箭和射，转变为战争武器和军事战斗技能，而且使它们产生了新的对立面，如甲。这样，武器和军事战斗技能就会以战争为条件，以新的内部矛盾为根据而发展起来。

商代的军事斗争也很激烈。商统治者设置了一支强大的军队，用以镇压奴隶和平民，并对外进行征服和掠夺。商代军队的主干是贵族，平民多为甲士，奴隶充任徒兵并服军事杂役。那时的军队已普遍地使用青铜武器——斧、戉、戈、矛、刀之类装备起来。商代后期，已使用战车作战。当时一个基层作战单位大致包括战车一辆，马四匹（拉车），战士三名和武器三套，每套包括有戈、兽头刀、弓箭等。三名战士，一名在舆侧驾车，一名在车左持弓箭，另一名在车右持戈矛。作战时，车旁车后都有徒兵配合。战车只有横向配置，才能以戈矛交战。那时，战车的车毂较长，约半米左右，两车相错时，必须有一米以上的间隔。因此，车战用的戈矛要有足够的长度，才能杀伤对方。考古证明，当时戈矛的长度约为三点二米左右。由此可见，车战促进了长武器的发展。

在殷墟小屯的发掘中，发现有骑射的遗址，这证明商代

后期开始出现骑。商无“骑”字。起初，马驾车，不单骑。商后期出现骑兵和骑射时，把骑兵叫“多马”，骑射叫“多射”或“新射”。由车战发展出马战，由步射发展为骑射，是战争史上的一大进步。这对古代体育的发展具有重大的影响。

商代军事斗争的发展，促进了武勇的进一步演进。车战的出现，使商代武勇在夏代的基础上，增加了御，发展了使用长兵器的战斗技能。马战的产生，使商代武勇又增加了骑和骑射等新的内容。此外，青铜武器的普遍使用，使武器变得更加轻便、锋利和坚固。武器的质量和性能变化，为武勇的进一步发展，创造了新的物质条件。

二、文武合一的学校教育

在奴隶社会初期，由于经济发展，使奴隶主阶级有可能脱离生产，专门办教育和受教育；国家产生，又需要专门教育机关培养官吏和知识分子；加之文字产生，文化知识日益丰富，于是便产生了学校。传说夏代学校，有“序”、“校”、“学”等种种固定的形式，教育的内容是文字知识，生产劳动及战争的经验和技能。

商代政治、经济有了较大的发展，文字也发展到相当高的水平。已发现的商代陶文、金文，特别是大量的甲骨文，证明当时的文字已进入成熟阶段。据甲骨文和古书的记载，商代学校有“教”、“序”、“庠”、“学”及“瞽宗”等几种类型。这些学校的存在，已不是传说，而是史实。奴隶主阶级的后一代，入学后，首先学习文字及典册，从典册中可以学习到文史、自然以及社会其它方面的许多知识。其次如礼乐射御，也是重要的学习内容。据古书记载，庠和序这两

类学校，主要是学礼和学射的地方。《孟子》中说："序者射也。"可见序是学射的专门学校。庠是当时的乡学，是练武讲礼的专门学校。《礼记·王制》篇说："耆老皆朝于庠。元日，习射上功。"这就是说，年老的掌教者都到庠里来了，选择了元旦这个吉利的日子教习射箭以射中为上，所以叫上功。

从商代甲骨的卜辞中，也可以看到当时的教学内容之一为"戒"。原文是："丁酉卜，其呼以多方小子小臣，其教戒。""戒"字象人手持戈，它的含义有二：一是持戈而警戒，一是持戈而舞蹈，以戒为教育教养内容，包含着习武和习乐两个方面意义。

夏商两代的学校是培养奴隶主后代的专门教育机关。在学校中，奴隶主阶级实行的是文武合一的教育。武与体育有着密切的联系，这说明，在教育史上，固定形式的学校一产生，有关体育的内容就成了学校教育的重要组成部分。从属于学校教育的习射、教戒、练武等等，是夏商时期体育存在的雏形之一。

三、在庆祝集会和祭祀中得到发展的舞蹈

夏代沿袭原始社会的遗俗，在庆祝集会中，经常要跳舞，以表示是庆贺某些事情。《竹书记年》记载："少康即位，方夷来宾，献其乐舞。""后发即位，元年，诸夷宾于王门，诸夷入舞。"这记的都是在夏的朝会上，各部族使用舞蹈来庆贺夏王即位的事。夏代庆祝集会中的舞蹈，虽属原始社会的遗俗，但这只是对原始舞蹈使用形式的继承，而舞蹈为之服务的对象已经改变了。在原始社会的庆祝集会上，用舞蹈庆贺的是公事（氏族公社的事），在夏朝的庆祝集会

上，用舞蹈庆贺的是王事（奴隶主阶级的事）。这种舞蹈有音乐相配，称之乐舞。

在古代的宗教祭祀活动中，也经常有舞蹈，用以祭祀某种“神灵”，或祈祷某些事情。宗教思想产生于原始社会。原始人征服自然的能力极为有限，对许多自然现象迷惑不解，从而产生了万物有灵的宗教观念。原始的宗教是自然崇拜（庶物崇拜），是多神的宗教。从属于原始社会宗教活动的舞蹈，从它的宗教思想属性来看，多是属于崇拜庶物的舞蹈。

到了奴隶社会以后，奴隶制国家的政治、经济反映到宗教领域里，便产生了一神的天堂。一神是帝王的反映，天堂是国家的反映。这时，统治者需要借助宗教的神权（包括天、命、鬼）来加强自己的统治，于是夏代尊命，商代尊神，两代都有自己的宗教思想。

在殷商时期的社会生活中，祭祀活动特别多。国王事无大小，都要占卜，请鬼神指导。于是便产生了尊神的文化。这种文化中，包含着体育因素，其主要表现形式就是“巫”和“祝丁”的舞蹈。在巫祝仪式中，代表鬼神发言的“贞”，有巫和史两种人物，史偏重人事，巫偏重鬼神。史能记人事，观天象与熟悉旧典，用卜法代鬼神发言。巫能歌善舞，还管医治疾病，用筮法代鬼神发言，巫作筮法时，常边歌边舞。参加巫祝仪式的“祝丁”，也善歌舞音乐，以备巫祝之需。巫和祝丁在某种意义上可以说是商代的“舞蹈家”。巫祝之舞称为巫舞。

关于商代的祭祀舞蹈，在《殷墟文字类编》一书的“卜辞”中，有这样一条记载：“庚寅卜，贞：乎𠕋舞，从雨。”这条卜辞的大意是：庚寅这一天占卜，卜的结果是个吉利的预兆。施行占卜的人（贞）呼唤作𠕋舞。舞后，就下起雨来

了。据一些学者考证，有人认为[glyph]字是“韦”字，也有人认为是“踘”字（足和球的复合）的初文。后者比较可信。在金文和甲骨文中，○指球形物体或类似球形物体，这个字一直延用到战国，以至秦、汉。廿是足的象形字。[glyph]是一人逐球，○后有两廿，形象争逐。[glyph]舞，应当释为足球舞或踘舞。这是我国有关足球活动的最早的文字记载，可见商代已有足球活动。足球舞在当时是用于巫祝仪式，祈祷风调雨顺，农业丰收，其直接作用不是锻炼身体。这说明，一个时代的舞蹈的发展是与该时代的生产、生活和社会意识紧密相关的，[glyph]舞是反映农耕与神崇拜时代的舞蹈，它是对原始社会那种反映渔猎与庶物崇拜的舞蹈的继承和发展。从商代祭祀舞蹈的思想属性来看，可以说它是尊神的舞蹈。

四、奴隶主阶级用以享乐的歌舞和游猎

在奴隶社会中，奴隶主阶级不劳动，过着奢侈腐化的寄生生活，不仅衣食住行用与平民和奴隶阶级有天壤之别，而且还要奴隶们为他们奏乐、跳舞、奉侍游猎，把一些雏形的体育活动作为他们享乐的工具。

启袭位之初，王位不稳，这时他还能严格要求自己，生活比较简朴。他的王位稳当之后，生活便腐败起来，整天在王宫里喝酒、欣赏歌舞，或外出打猎。《墨子·非乐上》说：“启乃淫溢康乐，野于饮食。”《竹书记年》说：“夏后开舞九韶”（“开”即启，汉人避景帝启讳改）。启死后，其长子太康继位，太康比启更荒淫，他带着家属到洛水北岸打猎游乐，一玩就是几个月，因此丢了王位。

商代奴隶主阶级的游猎规模更大，卜辞中记载这项活动的文字很多。例如，“狩，只禽鹿五十又六”。丁卯□狩，

正禽只□鹿百六十二，□百十四，豕十，兔一”（转引自《中国通史参考资料》第一册28页）。在罗振玉辑的一千一百六十九条卜辞中，有一百九十七条记述的是渔猎活动。在这一百九十七条渔猎活动中，有一百八十六条是田猎，十一条是渔猎（其中六条有误）。在这一百八十六条田猎中，每次差不多都书明了“王”。而且当王亲自出马时，还每每书明着“兹御”的字样。说明田猎时已用车马。猎用的工具有弓矢、犬、马、罗网、陷阱。猎获的兽类数目，有时达百头以上，有一次猎获鹿竟达三百八十四只之多，可见其田猎规模之大。

从卜辞有关渔猎的记载中，我们对商代的渔猎有这样三点认识：第一，商代生产以农业为主，生产状况已经超过渔猎时代，当时商王的渔猎已不是生产活动，而成为游乐之事。第二，这种游乐活动产生的根本原因，在于生产的发展：产品有了剩余，才能使一部分人不劳动而享乐；农业、畜牧业和手工业的发展，为这种活动提供了多种猎具。游猎产生的直接原因，是奴隶主阶级享乐腐化生活的需要。第三，奴隶们创造了游猎的价值，奴隶主享受了游猎的价值。

五、保健养生知识的初步积累

在原始社会，人们通过长期的生产、生活实践，初步认识到饮食、气候及环境等条件和医疗保健的关系，知道了熟食可以“无腹疾”，舞蹈可以治疗疾病。夏商时期，巫医兴盛，专门用占卜来治病，有时也结合占卜使用一些药物。总的来讲，巫术治病是不科学的，但是在巫医使用药物治病的过程中，也积累了一些医疗保健知识。商汤的宰相伊尹是当时的巫教主“阿衡”，有一定的医疗保健和养生知识。《通

鉴》记载伊尹"闵生民之疾苦，作汤液本草"。《吕氏春秋》中说，当商汤问他长寿之法时，他答道："用其新、弃其陈，腠理遂通，精气日新；邪气尽去，及其天年"。这是说要用药物的精华，弃去其中的糟粕来治病。这样就可以血脉舒通，精气渐壮，疾病尽除，达到长寿。

商代养生思想有了初步发展，当时对养生和长寿问题已经相当重视了。《尚书·洪范》为殷末的贵族微子所著（亦说为后来的儒家补作），在论及"五福"、"六极"时写道："五福：一曰寿（百二十年），二曰富（财丰富），三曰康宁（无疾病），四曰攸好德（所好者德福之道），五曰考终命（自终不横夭）"。五福中，有三福涉及到健康长寿。"六极：一曰凶短折（寿命不长），二曰疾（身体有病），三曰忧（精神不愉快），四曰贫，五曰恶，六曰弱（身体衰弱）"。六极，中有四极与健康长寿有关。夏商时期，医疗保健和养生知识的初步积累，对体育的发展有一定的积极作用。

第三节　西周的体育概况

一、社会意识对体育的影响

西周是我国奴隶社会发展的最高阶段。当时社会的政治、经济和思想文化都有了较大的发展。体育随着这些社会因素的发展而演进。这里着重谈一谈西周的社会意识对体育的影响。

西周时，关于天的思想有了很大发展。统治阶级鉴于夏、商灭亡的教训，对天发生了怀疑，提出了"德"与"礼"

的观念，主张“敬德”，“尊礼”。

“德”字从“値”（直），从“心”，意为把心放端正，不想“本分”之外的事。和德相关的还有礼。西周按尊卑、亲疏、贵贱、长幼、男女等差别，制定出表现等级名分的制度，这就是礼。为了维护奴隶主阶级的统治，他们还订出了一套完整的礼乐制度。等级名分制度和礼乐制是敬德的标准。

这一套思想，怀疑了天的存在，但在客观上还要利用它来作统治的工具，主观上却强调着人力；以天道为愚民的政策，以德政为操持这个政策的机柄，以礼规范人的行为，并巩固阶级秩序，这就是周人提出来的思想。这种思想比商人尊神、重刑的思想，对巩固统治者的地位具有更大的作用。同时，它多少承认了被统治者有些卑贱人的权利，尽管这种权利是极其微小的，但已不象商王那样殄灭民命，因此，这种思想在当时有进步意义。

西周统治者是兼用文武两手加强其统治的，因此，不仅敬德、尊礼，而且重武。周成王对封为鲁公的伯禽曾经说过：“夫有文无武，无以威下；有武无文，民畏不亲；文武俱行，威德乃成”（《说苑·君道》）。当时一年之中，基本上是三时（季）务农，一时讲武。《礼记·月令》篇说：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射、御、角力。”又说：“天子乃命将帅选士厉兵，简练桀俊、专任有功，以征不义。”此外，在金文中也有一些材料，如康王时的“麦尊”，穆王时的“静㲋”，恭王时的“师汤父鼎”和懿王时的“匡卣”，都记有周天子带领群臣及学生习射和作乐舞的事，这些记载都说明了西周统治者的重武。

在敬德、尊礼和重武的思想影响下，西周有关体育的活

动，有了新的发展。第一，对射提出了德和体两个方面的要求，使其向着德、体兼顾的方向发展。《礼记·射义》说："射者，男子之事也。因而饰之礼乐也。故事之尽礼乐而可数，为立德行者，莫若射，故圣王务焉。"又说："故射者进退周还必中礼。内志正，外体直，然后持弓矢审固。持弓矢审固，然后可以言中。"这是用射以观德，又以强体。内志正就是德育方面的要求，外体直则是体育方面的要求。第二，使射和舞由简单到复杂，走向规范化，礼仪化，形成了一定的礼仪程式，等级制度。射有射礼，舞有舞节，程式严格，等级分明，要求具体。第三，促进了西周王臣，军队的习射讲武活动。此外，由于等级制多少承认了被统治者的极其微小的权利，从而使其中的某些人，在某种条件下，也可以从事一些射箭和舞蹈活动。因此，西周出现了野舞和乡射。这是我国阶级社会里，民间体育活动的雏形。

二、西周的体育概况

（一）射

西周时重射，男人自童年即普遍习射。《礼记·内则》说："年十五学射御"。"十有三年，学乐诵诗舞勺，成童舞象学射御"，射成了男子本领大小的象征。男子出生，以射祝愿。生下男孩，则"桑弧蓬矢六，射天地四方。"以男子不会射为耻，"不能则辞以疾。"

那时，对习射有了具体完备的规定，有规格，有制度，有要求，有标准，以等级区分，按文武而制。

1．学校的习射

西周学校教育，从地方到中央，从小学到大学，已经形成了比较完整的体系，包括多方面的教育内容，主要有德、

行、艺、仪等四个方面。小学以礼、乐、射、御、书、数等为基本教学内容，叫作“六艺”。大学则春秋教礼乐，冬夏教诗书，叫作“四术”。春夏彙教干戈，秋冬彙教羽籥，此外，亦习射。

西周学校对习射非常重视。在中央，大学程度陆上习射的学校有“射庐”和“宣榭”，水上习射的学校有“辟雍”和“泮宫”等等。在地方，州学——“序”中也习射。当时是政教合一，州长即一州之师，州序中的习射，由州长任教。

学校中教射的方法分为五种，名曰：“五射”，即：白矢——射透箭靶，见其镞白。参连——俗称连珠箭，三箭连续射出。剡注——即水平箭，不可由上而下或由下而上，箭镞直前注于箭靶。襄尺——襄是平的意思，尺指前臂。射时肘平，肘上可放一杯水，使臂直如箭。井仪——四箭命中箭靶，并使所射四箭形成象井那样的容仪。这五种射法，为后世学射提供了一定的经验。

2．礼射

礼射是西周尊礼思想和礼制的产物，因有礼仪程序等级的规定，故称为礼射。礼射制度，定有大射、宾射、燕射和乡射四种，自上而下，按等级排定。在射时需按不同的射礼进行，用的弓、箭、箭靶、乐节都不同，体现了鲜明的等级制观念。《礼记·射义》专门记载了西周奴隶主贵族举行燕射、大射时的仪礼。

奴隶主阶级倡导礼射，完全是为了维护其统治地位，把礼射作为贯彻尊礼思想和等级制的一种手段。《礼记·射义》中写道：“古者，诸侯之射也，必先行燕礼；卿、大夫、士之射也，必先行乡饮酒之礼。故燕礼者，所以明君臣

之礼也，乡饮酒之礼者，所以明长幼之序也。”奴隶主还通过礼射来考查射箭人的道德行为，并以此选贤纳士。当然，礼射也有习射练武，学习军事的意义。

（1）大射

周天子有大射之典，凡是有祭祖、神的事，就以射来选择诸侯贡士中可以参加祭礼的人。在祭祖祭神之前，先到射宫比赛射箭，数中者可参加，否则不准。当时，诸侯、卿、大夫也有大射之典。“诸侯将有祭祀之事，与其群臣射，以观其体。数中者得与於祭，不数中者不得与于祭。”（见郭希汾著《中国体育史》72页）。

天子、诸侯、卿大夫的大射之典，其制各不相同，以示等级区分。天子大射用三侯（箭靶）：即虎侯熊侯豹侯。虎侯为王所自射，熊侯为诸侯所射，豹侯为卿大夫以下所射，诸侯大射用二侯，即熊侯豹侯。熊侯为诸侯所射，豹侯为群臣所射。远于京畿的诸侯亦可射三侯，因属“远尊”，故可放宽规定。卿大夫大射用一侯，即麋侯。

天子行射礼时，射者一律射四箭。有诸官司管其事：梓人：管布置侯架的；司裘：管供三侯的；射人：步量距离张三侯的；大司马：给参加射礼之诸侯排列次序的；车仆：供唱获者使用之防护工具的；大司乐：管音乐伴奏的；大师：击鼓歌节的发令员；笙师：奏乐的；太史：管数射中之矢的裁判员；司常：供胜者所获之奖旗的；射鸟氏：管从侯上取下射中之矢的。

（2）宾射

宾射是为天子因诸侯来朝而行的射礼，射于王朝，用五采侯。诸侯、卿大夫也有宾射之礼。宾射所用之侯亦有等级之分，天子三侯，诸侯二侯，卿以下一侯。天子行宾射之典

时，也有专人司其事。

（3）燕射

燕射是天子与群臣燕息之射。射于路寝庭。燕射的原因有三：一为劳使臣而射，二为与群臣饮而射，三为脱屦升堂而后射。亦有诸臣司其事。

（4）乡射

在乡饮酒的时候，举行乡射礼，以相娱乐。《礼记·射义》写道："乡大夫之射也，必先行乡饮酒之礼。"所谓乡饮酒之礼，就是招集乡人开宴会，习礼兼习射。

乡集会之期有两种：一种是三年一度，这是为乡学学生毕业而出仕时举行的。另一种是一年二度，于春秋二季习射为饮，射于州序。

总之，西周之射，在当时已有比较高度的发展。就西周在射这一方面形成有严格程序制度的体育活动而言，在世界体育史上也是较早的。著名的古希腊奥林匹克运动会，始于公元前776年，而西周之礼射，是在公元前771年上推至公元前十一世纪，约早于古代奥林匹克运动会三百多年。

西周之射，受尊礼思想影响很大，并为礼制服务。它在奴隶社会向最高阶段的发展过程中，起过促进作用，但是，随着社会的发展，"礼崩乐坏"，尊礼思想，由促进射发展的动力，变成了阻碍射发展的桎梏。因此，礼射必然要走向自己的反面。

从开展体育活动的角度来看，剔去西周之射的奴隶主阶级的思想糟粕，在其程序严格，组织周密，开展广泛，注重思想教育以及配乐等方面，都有一些可借鉴之处，但是，由于它以礼为主要准绳，而形成的等级森严、制度烦琐、动作华而不实以及求德抑体等流弊，却束缚了射中体育因素

的发展。

（二）舞蹈

西周舞蹈有了较大的演进，内容逐渐增加，并有了初步的分类。当时社会的风尚非常重舞，舞蹈的地位仅次于射。在学校、军队和民间，舞蹈的风气都很盛。

1. 学校的舞蹈

西周学校把舞蹈列入正课，非常重视。学生按年令分别学习舞蹈，年令小者习较容易的“小舞”，年令大者习较难的“大舞”。

小舞有六种，由乐师教授，年令未满二十的学生学习。这六种小舞是：帗舞、羽舞、皇舞、旄舞、干舞和人舞。大舞有七种，由大司乐教授，年满二十的学生（二十而冠）习之。这七种大舞是：云门、大卷、大咸、大磬、大夏、大濩和大武。

这些都是乐舞，有严格的规则，舞时，有“大胥”专管纠正姿势，指挥舞者出列入列；有“小胥”巡视舞蹈行列，见有不认真跳者就加以挞训。

学校教乐舞有体和德两方面的任务。在体育方面，“教之以舞，所以均调其血气，而收束其筋骸，条畅其精神，而涵养其心术。是以血气和平，耳目聪明，移风易俗，天下皆宁。”在德育方面，“教国子以舞，使之委蛇曲折，动容貌，习威仪，就其抑扬进退之节，以消其骄淫矜夸之习”（皆见郭希汾著《中国体育史》94页）。

2. 军队的舞蹈

西周时，舞蹈按难易分，有大舞和小舞；按性质分，有文舞和武舞。文舞，执夏翟苇籥，动作柔善，谦恭揖让以昭德；武舞，执朱干玉戚，动作粗犷，发扬蹈厉以示勇。周时武舞

有二：一为象舞，一为大武舞。军队中以武舞训练兵士。“象，周武王伐纣之乐，以管播其声，又为之舞。”这是管乐伴奏的舞蹈。大武舞，又名武夙夜。“武王伐纣，至于商郊，士卒皆欢乐，歌以待日，因称之曰武夙夜。”（皆见郭希汾著《中国体育史》96——97页）。这是表彰武功的军事舞蹈。



周武王演练武舞（魏晋彩砖）

3．民间的舞蹈

在学校重舞的影响下，民间也重舞，每当燕会之际，宾主就相率而舞。《诗经·小雅》“坎坎鼓我，蹲蹲舞我。”就是宴会时起舞之证。居民习舞，有舞师教授。庶民亦称野人，故所习之舞称野舞。民间舞蹈是“教化”国民，使之驯服于奴隶主统治的一种手段。

西周时，射限于男子参加，舞则不限。在临淄郎家庄一号周墓出土的陶器中，有几个“女舞俑”。这说明当时舞的普及范围比射还广。

4．祭祀舞蹈

西周继承了商代的巫舞，并使之礼仪化，形成祭祀节日

之傩舞。傩是驱逐鬼怪的意思，傩舞即打鬼舞。据《礼记》所载，当时孟冬祭祖，腊八逐鬼和除夕祭百神，都有巫觋跳傩舞，其作用在于驱鬼除灾，祈祷福音。这种舞的迷信色彩很浓。

（三）田猎

西周把田猎作为军事演习的一种方式，订有田猎制度。军队的训练同田猎结合，习射就寓于田猎之中。

西周军队的数量比前朝更大，组织也更加严密。军队按军、师、旅为单位编制起来，每旅五百人；每师有五旅，计两千五百人；每军有五师，计一万二千五百人。周天子有六军，诸侯国（相传，周初有七十一个诸侯国）大者有三军，次者二军，小者一军。这大量的常备军，在国家无战事的时候，就进行军事训练。在一年之中，每季都举行一次大规模的田猎，作为校阅军队的军事演习。中春教振旅，行蒐田之礼，叫春蒐；中夏教茇舍，行苗田之礼，叫夏苗；中秋教治兵，行狝田之礼，叫秋狝；中冬教大阅，行狩田之礼，叫冬狩。

（四）奔跑和舟楫活动

郭沫若编著的《两周金文辞大系图录考释》中，有这样一段《令鼎》铭文："王大耤农于諆田场。王射，有嗣众师氏、小子鄉（合）射。王归自諆田。王驭溓仲仆，令众奋先马走。王曰：令众奋，乃（若）克至，余其舍汝臣十家。"这是目前发现的资料中，关于奔跑的最早记载。这段文字的大意是：国王亲自到諆田去督促农业生产，还在那儿进行了射箭活动。在回来时，王命令众和奋二侍从在马前奔跑，并说：众和奋，你们如果能在马前及时跑到终点，我就赏给你们十家奴隶。这反映了当时的统治者对奔跑的重视。那时，

天子出巡时，有一种卫士专门在马前开路，称“先马走”。这种卫士就需要有奔跑的能力。因此，奔跑作为训练卫士的一种手段，受到了统治者的重视。

西周有了“舟师”，对舟楫活动比较重视。当时设有管舟楫的官叫做“苍兕”。周武王即位后，曾令各路诸侯乘舟前来朝会。说明舟楫已成为重要的交通工具和军械。

《诗经》关于舟的描写较多。在《柏舟》这首情诗中，有“泛彼柏舟，在彼中河”之句。这里写的是泛舟娱乐。说明在当时的娱乐活动中，已出现了划船运动。

（五）养生

西周比殷商更为普遍地重视养生长寿。这在西周时期的诗歌和一些古籍中都有所反映。例如，《易经·周易·序》记载：“物穉不可不养也，故受之以需，需者饮食之道也。”这是从饮食之道方面涉及了养生问题。《诗经》中“永锡难老”，“执子之手，与子偕老”，“为此春酒，以介眉寿”，“如南山之寿”，以及“万寿无疆”等句，都是当时人希望长寿的思想反映。

《周语·尹逸》记载有“动莫若敬，居莫若俭”之句。这说明当时人已经能够从动和静、奢和俭两对矛盾作用中，来考察有关养生的问题，并对各对矛盾的双方利害进行过比较，从而提出了主静尚俭的养生思想。这种思想虽然有片面性，但它对丰富我国古代养生思想却起了某种开源作用，可以说这是主静派养生思想的萌芽。

西周时期，有关体育方面的活动，除射箭、舞蹈、田猎、跑跳、舟楫、游泳和养生以外，还有御、角力，以及各种兵器武艺等等，因史料不多，故从略。

第四节　春秋时期的体育概况

春秋时代，是我国奴隶社会向封建社会转变的时代。在这个社会大变革的历史时代里，奴隶社会的体育逐渐没落，封建社会的体育逐渐产生，体育的发展进入了一个新的阶段。

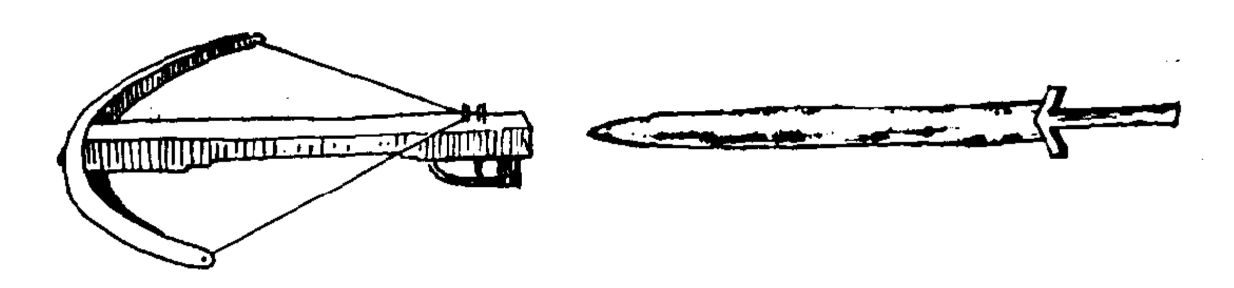
一、社会状况对体育的影响

西周社会是比较安静的，春秋则进入了动荡时期，兼并战争十分频繁，先是诸侯国之间的兼并战争，后是诸侯国内大夫之间的兼并战争。据鲁史《春秋》的记载，仅仅记在鲁史的二百四十二年里，列国间的军事行动就有四百八十三次。在兼并战争中，初期以车战为主，后来发展为步战。我国古代体育与军事有着密切的联系。当时，在交通不便，武器和作战方式简单的情况下，士兵身体的强弱，技能的高低，是关系军队战斗力的直接因素。那时频繁的战争推动了体育的发展。一方面由于战争的需要，特别是由车战转变为步战以后，习武之风更加兴盛，在某种情况下，军事战斗技能普及于男女老少。例如，在敌人围城的时候，据《墨子》所载守城法，男女老少都上阵，男兵六分用弩，四分用矛戟盾等器械，女兵和老少兵全用矛。另一方面，在战争中，华夏和戎狄蛮夷之间加强了文化、体育的交流。例如，公元前五百八十四年，晋就派巫臣带着一队战车到属于蛮族的吴国，教吴人射法、御法和战车阵法。《古今艺术图》一书记载："秋千，北方山戎之戏，以习轻趫者。齐桓公（前685—前 643 年，春秋时人）伐山戎，流传入中国"。（山戎一名

北戎，现在河北迁安一带）。

春秋时期，社会生产空前发展。大约在春秋初年，已经使用铁器了，牛耕也随之得到推广。生产工具和生产技术的改进，加速了农业、手工业以及商业的发展。生产的发展为体育的发展奠定了新的物质基础。例如，这时，已经能制造弩了，在长沙出土有楚国的漆弩，身长五〇·四厘米。弩在发射时，先把弦张在撇机上，射时扣动撇机，弦离机而箭射出。它较之弓弹力更大，发射的箭飞得更远。弩的使用为军事体育增加了新的内容。又如，《越绝书》记载了春秋末年两个铸剑者用铁炼剑的事："欧冶子，干将凿茨山，泄其溪，取铁英，作铁剑三枚：一曰龙渊，二曰泰阿，三曰工布。"《吴越春秋》还记述了一则冶炼铁剑的故事：吴王阖闾命令干将给他冶炼两把剑。干将同欧冶子是师兄弟，炼剑的本事很高明，和他的妻子莫耶一同炼制这两把剑。但是铁很不容易熔化。干将对他的妻子莫耶说，当初他的师父和师母也是遇到这种情况，师父和师母双双跳入熔炉里，才制成了宝剑。现在我们也要学师父才行哩！于是莫耶就把自己的头发和指甲剪了下来，投入炉中，铁化了便炼成了两把剑，一名干将，一名莫耶。这虽是带神话性的传说，但是推敲一下，便可以看出它反映的铁剑出现的时间，地点和冶炼的困难过程，能和我国冶铁的历史相印证。我国冶铁炼钢首先产生于东南方少数民族地区，故古铁字为"銕"，从夷（东夷）。铁的熔点是1200度，铜的熔点是1084.5度，炼铁比炼铜难，故铁产生于铜之后。最初的铁不曾熔解，只是海绵体的熟铁，性柔软。春秋初年，已能炼生铁，生铁含炭量高，性硬而脆，称为恶金，用以制农具，不能铸武器。《国语·齐语》记载着管仲向齐桓公的建议，说："美金（指青铜）以

铸剑戟，试诸狗马；恶金以铸锄夷斤欘，试诸壤土。”把生铁进一步冶炼，并准确控制住铁的含炭量，才能够炼成钢，制出铁剑来。莫耶把头发和指甲投入炉中，是调节铁的含炭量之原始方法。不能只用神话解释。春秋末期，欧冶子、干将和莫耶等人炼出铁剑之事是可信的。一九七五年，在长沙已有春秋晚期的铁剑出土。其金相鉴定为含球状炭化物的低炭钢。铁剑是划时代的武器。恩格斯曾经说过："弓箭对于蒙昧时代，正如铁剑对于野蛮时代和火器对于文明时代一样，乃是决定性的武器"（《家庭、私有制和国家的起源》）。



春秋时期楚国的漆弩　　　　春秋晚期的铁剑

春秋时期，由于生产力的发展，又由于兼并战争和奴隶暴动的推动，使社会各阶级的关系发生了深刻的变化。在长期激烈的阶级斗争中，奴隶主阶级衰落了，地主阶级逐渐兴起，奴隶变成了农民。奴隶主阶级的政治思想，宗教性的世界观普遍动摇了，在逐渐增长的自然科学知识的基础上，产生了朴素的唯物主义思想和简单的辩证法思想，即"阴"、"阳"、"五行说"（五行为金木水火土）。春秋时期的思想动向，大致可以概括为两个方面，那就是对有意志的人格神的天之否定和对人的重视。这种阶级关系和思想动向的变化，对体育的发展有着直接的影响，一方面，随着奴隶主阶级的衰落和地主阶级登上历史舞台，体育作为阶级斗争的工具，逐渐被地主阶级所掌握；另一方面，随着社会思想的变

化，体育所反映的阶级思想，也逐渐由奴隶主阶级的思想，变成了地主阶级的思想。这样，为礼制服务的奴隶主阶级的体育逐渐走向衰亡，而为耕战、富国强兵服务的封建地主阶级的体育就开始产生了。

二、几个思想家、政治家和军事家有关体育的思想和实践

春秋时期社会发生了很大的变化，奴隶制在崩溃，封建制在兴起，在兴起的经济基础上，反映出了创造性的学术思想。这个时期产生了许多思想家、政治家和军事家。在他们的思想和实践当中，有不少关于体育方面的内容。他们对当时和后世的体育发展，都有较大的影响。

（一）老子

老子即老聃，生卒不可考，相传为楚国人，著有《道德经》，是伟大的思想家。传世的老子《道德经》即《老子》，是战国时人环渊所作，其书词藻多是环渊的，精神是老子的。

老子的思想精华是“道”。这是对春秋时代思想的理论概括。老子否定了商周以来的人格神的天，而建立一个中国思想史上从来没有过的范畴——“道”，也叫“大”。道表示宇宙的本体。这是对商周思想的一次大革命。

《老子》一书中，有几处涉及养生问题，反映了老子的养生观，要之，有以下四点：

1. 主静。老子在政治思想上主张无为而治，在养生方面也主张无为，好静。《老子》第十章提出“致虚极，守静笃。”即尽量使心灵虚寂，坚守清静。

2. 福祸相互转化。《老子》中有朴素辩证法思想的因

素，它揭示了客观世界的一些对立面，提出了矛盾的某些法则，特别是正反两面相互转化的法则。在谈到福和祸的关系时，老子说："祸兮福所倚，福兮祸所伏"。韩非子在《解老篇》里对此解释说："人有祸害，心里恐惧，心恐惧则行为端正，行为端正则思虑周到，思虑周到则明白事理，行为端正则无祸害，无祸害则尽天年，明白事理则必成功。尽天年则长寿，必成功则富贵。长寿富贵叫做福。而福本于有祸，所以说，祸兮福之所倚。……人有福自然是富贵，富贵自然衣食美，衣食美自然骄心生，骄心生自然行动淫邪，举动违理。行为淫邪自然要短命，举动违理自然无成功。短命无成功叫做祸，而祸本生于有福，所以说，福兮祸之所伏"。

3．去甚、寡欲。老子主张"去甚，去奢，去泰"。就是去掉那些极端的、奢侈的、过分的措施。他认为过分地求生存反而会致死。《老子》第五十章谈养生问题时说道："出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，动之死地亦十有三。夫何故？以其生生之厚。"这段话的意思是说，离开了生存必然走向死亡。生、死的条件各占十分之三，为了求生存而一下子陷入死亡的范围也占十分之三。这是什么缘故呢？恰恰是由于他过分求生存的缘故。

《老子》第十二章中说道："五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽（伤）；驰骋畋猎令人心发狂；难得之货令人行妨（窃掠）。是以圣人为腹不为目。故去彼取此。"这是劝人清心寡欲。

4．躲避危险。《老子》第五十章谈道："盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。"这是说善

于养生的人总是设法避开猛兽、刀兵等危险。

老子有关养生思想，对后世影响较大。他那种虚无主义的静的养生观，与体育锻炼相对立，是消极的、不全面的观点。但是，在这方面，他那朴素的辩证法的思想，以及去甚，节制嗜欲的主张还是可取的。

（二）孔子

孔子名丘，字仲尼（前551年——前479年），鲁国郰邑人（今山东曲阜），是继老子而起的伟大的思想家和教育家。他是儒家学派的创始人。

孔子思想体系的核心是“仁”。“仁”的含义就是“爱人”。这反映了当时社会变革时期对人的重视。但他是在承认阶级统治的条件下来谈“仁”的，不反对“君君、臣臣、父父、子子”的阶级社会秩序。这就维护了奴隶制。

孔子相信“命”和“天命”，但他所说的“命”，和传统思想中当作至上的人格神的意志的“命”已有所区别，他心目中的天是自然。“天命论”有利于奴隶主阶级的统治。

孔子的思想代表了没落的奴隶主贵族利益。但是，他在整理古代典籍，保存文化和教育学生方面却是有成绩的。

孔子的体育思想和实践，也有几点是可以批判继承的。

1. 孔子的教育中有体育因素。他首创私人讲学，广泛招收学生，施行礼、乐、射、御、书、数六艺教育。（也有人说孔子的六艺教育含义是诗、书、礼、乐、易、春秋）。在六艺中，射、御和乐中的舞都属于体育范畴。《论语》记载孔子的弟子曾点说，他愿意作的事是：“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴于沂，风乎舞雩，咏而归。”因而受到了孔子的赞赏。由此可知，孔子在教育过程中，除教射、御外，还赞助学生郊游和游水。孔子的教育中虽然有

体育因素，可是孔子把射、御却看作是士的最次等的艺。他不把射、御能手当作高材生。他列的优秀弟子人名单里，十人，分四类：德行、言语、政事、文学。射、御不在其内。

2. 孔子注重卫生保健。《论语》中有不少关于这方面情况的记载，他不吃不卫生的食物。“食饐而餲，鱼馁而肉败不食”；“色恶不食，臭恶不食，失饪不食。”他吃饭讲究定时定量。“肉虽多不使胜食气。”“不时不食”，“不多食”。“食不语。”他睡眠和休息时注意有益于健康的姿势。“寝不尸（不仰卧）。”“子之燕居，申申如也，夭夭如也。”

3. 孔子爱好体育活动，身体强健。他的力量很大，跑的速度也很快。《吕氏春秋》说：“孔子劲杓（举起）国门之关（门杠）”。还说他“足蹑郊兔，力招城关”。但是，“不肯以力闻”。《论语·述而》记载：“子钓而不纲，弋不射宿”。由此可见孔子平日有钓鱼打猎活动。《孟子》记载孔子还从事登山活动：“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下”。

但是，孔子注重体育和健康是以“仁”和“礼”为准绳的，否定一切非仁、非礼的体育活动，因此，他崇尚礼射，主张“射不主皮，为力不同科”。意思是射箭不一定要射中靶子，因为礼射是不同于炼力气一类的事。他还说：“君子无所争，必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也君子”（皆见《论语·八佾》）。孔子在矍相一个园地里射箭时，曾宣布：凡是打败仗的武将，亡了国的大夫和过继给人当儿子的人一律不准进去。他认为这些“不忠”“不孝”的人，没资格看他射箭。他反对“小人”有勇，认为“小人有勇而无义为盗”，“好勇疾贫，乱也”；他主张“仁者静……仁者

寿。”这些都是孔子体育思想中的精粕。

（三）管子

管子即管仲，齐国的大政治家。公元前685年，齐桓公即位，任用管仲，改革内政，使国力强盛，称霸于诸侯。

管仲的政治改革中，有不少措施与体育有联系，促进了体育的发展，概述之有以下三点。

1. 提出了“富国强兵”的治国政策。管子重视耕战，《管子》一书写道：“民习农则田垦，田垦则粟多，粟多则国富，国富则兵强，兵强者战胜，战胜者地广”（《管子》是战国、秦、汉人之作，记述的是管子时的事情）。

2. 改革了兵制，重视练兵。工商不服兵役，使成专业。农夫平时耕田，战时当兵。士当甲士和小官，有田不自耕，专练武艺。那时，定期举行田猎，借以练兵：“春于田，曰蒐、振旅；秋以田，曰狝，治兵”（《管子·小匡》）。

3. 定法制，选练武勇人材。齐桓公在管子辅佐下，治军重武，把选拔武人定为法律，告之乡长：“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告，有而不以告，谓之蔽才，其罪五”（《管子·小匡》）。当时，“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄”。这些人武艺精湛，练得“举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫当其前，莫害其后，独出独入，莫敢禁围”（皆见《管子·七法》）。

管子是法家的先驱，他的政治主张，突破了西周奴隶制的“礼”的规范，因此，与其政治主张相联系的有关体育活动，也不是为周天子的“礼制”服务，而是为诸侯国的“耕战”服务了。管子的这些主张，对后起法家的体育思想有很大的影响。

管子本人也有较高的武艺，善射。他未辅佐齐桓公之

前，在一次战斗中，曾射中小白（齐桓公）的带钩，后被小白重用为齐国之相。

（四）孙子

孙子即孙武，齐人，作过吴国的将军，著兵书十三篇（《孙子兵法》），总结战争经验，成为不朽的军事经典。孙子关于战争的论述，打破了“天命论”，提出了战争胜负取决于人心向背和战略战术正确与否的唯物主义观点。孙子的军事思想主要有以下三点与体育相关。

1. 孙子提出了一套战略战术思想。他主张战必“庙算”，不打无准备之仗；“知彼知己，百战不殆”；“善战者致人而不致于人，”打主动仗；“攻其不备，出其不意”，“声东击西”；“始如处女，敌人开户，后如脱兔，敌不及拒”，即要沉着镇静，又要勇猛果断等等。这一套战略战术思想，不但对后代的战争影响很大，而且对后代的体育，特别是武术的影响也很大。

2. 注重操练，强调快速行动。《孙子·计》篇在分析两军的胜负情形时，把“兵众孰强？士卒孰练？”作为重要条件之一部。杜牧注解“练”的内容为：“辨旌旗，审金鼓，明开合，知进退，娴驰逐，便弓矢，习击刺也”。《孙子·九地》篇说：“兵之情主速，乘人之不及，由不虞之道，攻其所不戒也。”这话的意思是用兵之理，贵在神速，乘敌人措手不及的时机，走敌人意料不到的道路，攻击敌人不加戒备的地方。“主速”同练兵中的“娴驰逐”是相联系的。

3. 治军严整，训练严格。孙子认为要用政治道义教育士卒，用军纪军法来统一步调，这样的军队打起仗来就必定胜利。这就是《孙子·行军》篇中所说的“令之以文，齐之以

武，是谓必胜。”孙子练兵非常严格，司马迁作《史记》为之立传时，首先描述了他在吴王面前，以宫女代兵，演示兵法时的严格精神。孙子从严治军的思想，对后世的演兵习武有深远的影响。

孙子治军的理论和实践，对体育发展来说，不仅有历史意义，而且有现实意义。他揭示出的一些具有普遍意义的军事规律，有些至今仍有其科学价值。搞现代体育，从孙子那里也可以得到一些启示。

三、春秋时期的体育概况

春秋时期，有文字记载的体育活动有射、御、拳勇、角力、兵器武艺、奔跑、跳跃、举鼎、拓关、操舟、游水、弄丸、投壶、舞蹈以及棋类活动等等。现摘要概述如下：

（一）射、御

春秋时期，继西周学制，行“六艺”教育，射御为教育内容的一部分。春秋后期，私学兴起，学生来源广泛，打破了以前只许奴隶主贵族子弟入学的局面。射御在私学中扩大了传授范围，播于不同阶层。

春秋初期，战争以车战为主，射御为军队必须学会的军事技能，士阶层也以射御为必学之艺。民间男子也习射，在这样普及的情况下，便产生了高超的射手。楚国人养由基就是当时著名的射手之一。《战国策》写道：“楚有养由基善射，去柳者百步而射之，百发百中。”由此产生了“百步穿杨”的成语。《左传》记载：“楚王及晋侯郑伯战于鄢陵。潘尪之党与养由基蹲甲而射之，彻七札焉。”毛泽东同志在《体育之研究》一文中谈到的“勇贯由基之札”，指的就是这件事。

春秋时期，弓箭的制作更为精良，射箭的技艺更加讲究。《韩诗外传》记载："齐景公使人为弓，三年乃成，景公得弓而射不穿三札。景公怒，将杀弓人。弓人之妻往见景公曰：蔡人之子，弓人之妻也。此弓者，太山之南，乌号之柘，骍牛之角，荆麋之筋，河鱼之胶也，四物者，天下之练材也。不宜穿札之少如此。且妾闻，奚公之车，不能独走；莫邪虽利，不能独断，必有以动之。夫射之道在：手若附枝，掌若握卵，四指如短杖。右手发之，左手不知，此盖射之道。景公以为仪而射之，穿七札。蔡之夫立出矣！"

春秋时期，发明了弩，随之出现了弩道。《吴越春秋》有一段陈音论弩道，他说："夫射之道，身若戴板，头若激卵，左足蹉，右足横，左手若附枝，右手若抱儿。举弩望敌，翕心咽烟，与气俱发。得其和平，神定思去，去止分离，右手发机，左手不知。一身异教，其况雄雌。此正射持弩之道。"这段论述，从身体的动作，呼吸的控制，一直讲到身心的配合，反映了当时对弩道研究的深入细致程度。

（二）拳勇、角力和举重

西周时已有拳勇，以之做为一种武力。《诗经·小雅》："无拳无勇，职为乱阶"反映的就是那时的情况。春秋时，管子治齐提倡拳勇，使之著称一时，在增强军力方面发挥了一定作用。《荀子》说："齐人隆技击"。技击就包括拳勇。

春秋继西周之角力传统，仍以之为一种搏斗技能，多用于军事斗争。《左传》记载这样一件事："鲁公子季友帅师败莒拏，公子季友谓拏曰：吾二人不相悦，士卒何罪？屏左右而相搏。"这是用角力来决斗。在当时的军事战斗中，角力和拳勇是紧密相联的战斗技能。二人徒手相斗时，往往先

用拳勇，后扭在一起，便成为角力。

当时，人们为比试力量的大小，而采取了举重的方式。前面谈到的孔子“拓国门之关”，即举起城门的门栓，就是当时举重活动的一种形式。孔子的父亲叔梁纥，比孔子举重的能力还大。《左传》记载：“偪阳人启门，诸侯之士门焉。县门发，郰人纥抉之，以出门者。”这是说有一次叔梁纥参加攻打偪阳的战斗，偪阳人诱敌深入，把城门升起。一些鲁军刚入城，悬起的城门突然落下来。这时，叔梁纥力举城门，救出了入城的鲁军。这个故事说明，力士在古代战争中很有作用。当时社会崇尚力士，在这种情况下，必然出现举重活动。

（三）剑术和其它兵器武艺

剑术之兴，传说自黄帝始。商时已有铜剑。春秋后期出现铁剑。这种武器短小轻便，可随身佩带，它有两刃，又具尖锋，前后左右，可劈可刺，是一种优良的短兵。春秋时，许多帝王将相，侠客游士都以佩剑为威武和光荣。剑成了当时人尚武的标志。在这种情况下，产生了不少剑术家，也积累了一些剑术理论知识。孔子的学生子路就精于剑术。《孔子家语》谈道：“子路戎服见孔子，拔剑而舞之，曰：古之君子,以剑自卫乎。”鲁国的大将曹沫也善于剑术。《国策》记载：“曹沫之奋三尺之剑，一军不能当。”《列子》一书载有这样的寓言：卫孔周之剑，一童子服之，可却三军之众。宋兰子之剑，七剑迭而跃之，五剑尚在空中。后者可能是要剑游戏。《吴越春秋》载越王与越女有关剑术的一段问答，说明当时已有剑术理论知识。“范蠡曰：行阵队伍军鼓之事，吉凶决在其工。今闻越有处女，出于南林，国人称善，愿王请之。越王乃使使聘之，问以剑戟之术。处女见越

王。越王问曰：夫剑之道，则如之何？女曰：妾生于深林之中，长于无人之野，无道不习，不达诸侯，窃好击（剑）之道，诵之不休。妾非受于人也，而忽自有之。越王曰：其道如何？女曰：其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门戶，亦有阴阳，开门闭戶，阴衰阳兴。凡手战之道，內实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，一人当百，百人当万，王欲试之，其验即见。越王即加女号，号曰越女。”越女这段精辟的论述，深得剑术之要。所谓门戶阴阳即舞剑时的进退纵横，內实精神，外示安仪，即精神贯注，从容不迫。

春秋时期，在战争中常用的长兵器有戈、矛、殳、戟等。除出土文物可证外，在《诗经》中也有反映。如《诗经·卫风》中有："伯也执殳，为王前驱。"《诗经·秦风》中有："王于兴师，修我戈矛。""王于兴师，修我矛戟。"这些武器的使用方法，当为那时的长兵器武艺。孔子的弟子冉有使矛的技艺高强。《左传》记载，齐伐鲁时，"冉有用矛于齐师，故能入其军。"并杀死了八十个敌人。

（四）奔跑和跳跃

春秋时期，奔跑和跳跃是军事训练中的两种重要方法。孙子助吴王训练军队时，就非常注意提高士兵的奔跑能力。《墨子·非攻》篇说："吴闔閭教七年，奉甲执兵，奔三百里而舍焉。"这是公元前506年的事。"教七年"，就是训练七年；"奉甲执兵"，就是穿着甲胄，执着兵器的战士；"奔三百里而舍焉"，就是疾速行军三百里才宿营。春秋时代的三百里，比马拉松赛跑的距离更长。

马拉松赛跑起源于公元前490年。那时在一个叫作马拉松的小镇附近，希腊和波斯进行一场大战，希腊获胜。据传说，一个被派往雅典的战士带着胜利的消息，从马拉松镇一

直跑到雅典中央广场，宣告胜利消息后，便累死了。后人为纪念此事，而举行马拉松赛跑。我国春秋时代，吴军“奔三百里而舍”之事，不仅距离比马拉松赛跑长，而且发生的时间，也比马拉松传说早二十年左右。

《吕氏春秋·简选》篇也谈到了吴国选兵和吴楚战争的情况。“吴阖闾选多力者五百人，利趾者三千人，以为前阵，与荆战，五战五胜，遂有郢。”“利趾者”就是善于奔跑的战士。以上材料说明，我国古代奔跑的发展水平，与当时世界的类似情况相比，是处于先进地位的。

春秋时期，要求士兵不仅善跑，而且善跳。据《左传》记载，鲁哀公八年（公元前487年）三月，吴国攻打鲁国时，鲁国大夫微虎准备对吴军进行夜袭反击，要选一批勇士。选拔的方法是“三踊于幕庭”。就是在帐前设上跳高器具，凡能三次跳过者就中选。结果有三百人跳过了。其中还有孔子的弟子冉有。这说明跳跃是军事斗争的需要，也说明鲁军的跳跃训练有素。

（五）游水和操舟

我国自远古以来，就有游水活动。在奴隶社会初期，人们比较普遍地用葫芦作为浮水的工具，把它系在身上渡河，称之为“腰舟”。《易经》记载的“包荒，用冯河，”反映的就是这种情况。“包荒”即葫芦。

在奴隶社会中，游水不断发展，它不仅是生产、生活技能，而且是军事技能。据《管子》记载，春秋时期，管仲为防吴越从水上偷袭，曾“立沼池”，垒十仞之深渊，训练游水和操舟的水师。用尝罚千金的方法，促使齐民游水。结果，“齐民之游水，不避吴越。”并在水战中，大败越人。这说明当时游水作为一种军事技能，在齐国已普及到

军民之中。

《庄子·达生》篇记载，孔子和他的学生们，曾看到一个游水能手出没于飞瀑深渊之下，激流恶浪之中。孔子问他游水的道理，他说："长于水而安于水性也。不知吾所以然而然……。"这是说生长在水边，常熟悉水性，自然而然就学会了游水之道。近水的生活环境是学好游水的重要条件。春秋时期，齐民的游水，和孔子见到的那个善水之人的游水，都未用包荒。从用包荒浮渡到徒手游水，是我国古代游水技能的一大进步。

春秋时，吴、越两国水师都比较强大。吴王夫差为了北上争霸，于公元前485年，派吴将军徐承率水师自海上攻齐。公元前482年，当夫差北上争霸之际，越军攻入吴都，越水师自海道入淮，断绝了吴军的归路。这说明在春秋的战争中，已大规模使用水师。操舟是水师的主要操练。《越绝书》记载，当时吴王阖闾的水师操练，称为"船军之教"。

（六）弄丸

弄丸是一种古代的球类运动，也叫"承蜩"，即以两手抛接几个"丸铃"。承与弄大意相同，承是连续承接的意思。蜩是蝉，《诗经·豳风》将蜩作蝉字用。丸铃为铜质，抛接之际，声如蝉鸣，故名"承蜩"。《庄子·徐无鬼》篇谈道："市南宜佇弄丸，而两家之难解。"注说："市南宜佇善弄丸铃，常八个在空中，一个在手。"《丸经》序说："昔者楚庄王偃兵宋都，得市南勇士熊宜佇者，工于丸，士众称之。以当五百人，乘以剑而不动，捶九丸于手。一军停战而观之，庄王免于敌而霸。"



弄 丸 图

《庄子·达生》篇说："仲尼适楚，出于林中，见痀偻者承蜩，犹掇之也。仲尼曰：子巧乎，有道邪？曰：我有道也，五六月累丸二而不坠，则失者锱铢，累三而不坠，则失者十一，累五而不坠，犹掇之也。"弄丸实为古代的杂技项目之一，今之杂技中尚有弄丸。

（七）投壶

投壶是从礼射演化而来的一种活动。春秋以前的奴隶社会，"为政尚武"，施行文武结合的教育，主要是培养武士。随着社会的发展，文事内容日益增多，到春秋时期，社会上产生了一个文士阶层。文士不尚武，但尚礼，于是，在举行宴会时，便将燕射进行变种，保留了其"礼"的外壳，而舍去了"武"的内容，这样礼射就演变成了投壶。也有人认为，投壶是基于某种时间、地点、条件、以及一些诸侯不擅射等原因而产生的。最初的投壶器具，是以宴会的酒壶作为"的"，用特制的小箭象征"射"，后来所投之壶出现了特制品。投壶是一种宴礼，礼节非常繁琐。它在演化过程中，逐渐变成了统治阶级的一种娱乐活动。这种活动一直延至明清才消亡，并有专著，宋代司马光就著有《投壶新格》一书。

简短小结

一、奴隶社会的体育，是继承了原始社会萌芽状态的体育，而在奴隶制基础上发展起来的体育的初级形态。这时，它已经和劳动初步分野，进一步与军事、教育、宗教、礼仪以及统治阶级的享乐生活结合起来，从属于这些活动，并在其中向着多样化和复杂化的方向演进。在这个时期中，战争

发展了，常备军设置起来了，军事斗争成了推动体育发展的重要动力。这个时期的体育活动，主要在为军事、文化教育和统治阶级的享乐生活服务方面，显示了它的社会职能。

二、奴隶社会的体育，开始有了阶级性，具体表现在这样互相联系的三个方面，即体育掌握在奴隶主阶级手中，并为其服务；体育的发展道路为奴隶制所决定；以及体育反映着奴隶主阶级思想体系的影响。

当然，奴隶起义和平民暴动时，也会利用武勇等军事技能向奴隶主阶级作斗争。这是被压迫阶级的体育之先声。但是，它在奴隶社会的体育中，不占主要地位。

三、奴隶社会的体育有了用文字表达的初级概念和理论形式。那时，在各家的著述中，不仅有了武、艺和舞等概念，而且有了这方面的初级论述。古代有关体育方面的概念和论述，与现在的体育概念和理论，有区别又有联系。体育的历史发展（即事物的发展）和其逻辑的发展（即概念、理论等的发展）是一致的，后者是前者的反映。因此，我们研究体育史，不仅要注意体育的事物发展过程，而且要注意体育的逻辑发展过程。

第三章

封建社会前期体育的发展

第一节　封建社会前期的历史概况

我国封建社会前期，从公元前475年，到公元589年，经历了战国、秦、汉、三国、两晋、南北朝，历时1064年。

战国时期（公元前475年——前221年），是我国封建社会的开端。经过春秋时期激烈的兼并战争，到战国时期，主要诸侯国剩七个：齐、楚、燕、韩、赵、魏、秦，称“战国七雄”。

战国是封建制代替奴隶制的社会大变革时期。这时，封建剥削的土地私有制代替了奴隶主贵族的土地国有制，新兴地主阶级，利用奴隶反抗奴隶主的斗争，夺取了奴隶主贵族的政权，成为统治阶级。封建社会的主要矛盾，是农民阶级和地主阶级的矛盾。为着保障地主阶级的利益，七国先后实行了变法。新的封建制度的建立，促进了社会经济、文化的发展，使体育也随之发展。在经济方面，铁器广泛使用，生产空前提高；在思想文化方面，出现了“百家争鸣”，在体育方面，也出现了推陈出新的局面。

诸侯割据阻碍着社会经济文化的发展。战国末年，全国统一成为历史发展的必然趋势。秦始皇顺应历史潮流，灭掉六国，于公元前221年，建立了我国历史上第一个统一的多民

族的封建国家——秦，并在全国范围内进行了一系列的社会改革，进一步确立和发展封建土地所有制，加强了地主阶级专政。

秦代租税，徭役和兵役沉重，刑罚严酷。秦的暴政使社会生产受到严重破坏，人民生活极端困苦，阶级矛盾激化。公元前209年，爆发了陈胜、吴广领导的我国第一次农民大起义。农民起义爆发后，项羽、刘邦分别起兵响应。公元前206年，农民战争推翻了秦的统治。

秦灭亡后，刘邦和项羽展开了争夺帝位的战争。刘邦战胜了项羽，于公元前202年，做了皇帝建立了汉朝，建都长安，史称西汉。

西汉前期，统治者鉴于农民战争推翻秦朝统治的伟大力量，为了巩固其统治地位，采取了比较宽舒的政策，暂时放松一下压迫和剥削，不象秦朝那样漫无限制地横征暴敛。因此，促进了社会经济的恢复和发展。汉武帝时，政治经济力量大大增强，大规模地反击了我国北部匈奴奴隶主贵族对内地的侵扰，巩固和发展了统一的多民族的中央集权的封建国家。西汉后期，土地兼并严重，农民阶级和地主阶级的矛盾日益尖锐，终于在公元初爆发了绿林、赤眉、铜马农民大起义，于公元24年推翻了西汉王朝。

公元25年，刘秀重新建立了汉政权，定都洛阳，史称东汉。东汉初期，社会生产力有所发展。后期，豪强地主势力急剧发展，激起了有准备有组织的黄巾大起义，瓦解了东汉政权，至公元220年，曹丕代汉，东汉灭亡。

汉代各族人民的关系密切，政治、经济、文化联系加强，秦汉时期，与邻国之间的友好往来也日渐增多。汉武帝时，张骞通西域，开辟了远达地中海东岸的著名的“丝绸之

路”，促进了国际间经济、文化的交流。

汉代科学文化成就很多，在医学、养生学方面也有较大发展，张仲景的《伤寒论》，华佗的麻醉术和《五禽戏》，在医学史和体育史上都占有重要地位。

东汉灭亡后，曹丕建立魏国（220—265年），接着刘备建立蜀国（221—263年），孙权建立吴国（222—280年），史称三国。三国的社会经济都有发展。公元230年，吴国曾派一万人到夷洲，开发台湾。

公元263年，魏灭了蜀，两年后，司马炎夺取魏的政权，建立晋，史称西晋。280年，西晋灭吴，结束了三国鼎立的局面，实现了短期的统一。西晋统治集团内部旷日持久的混战，给各族人民造成了沉重的灾难，公元316年，西晋在各族人民的反抗下灭亡。

西晋灭亡，南北分裂。晋皇族司马睿在江南建立政权，史称东晋。北方黄河流域各族统治者互相混战一百三十多年，先后建立许多国家，连同西南地区的成国，历史上总称为十六国。

公元420年，东晋大将刘裕废掉东晋皇帝，自己称帝，国号宋。此后一百六十多年里，先后经历了宋、齐、梁、陈四个朝代，历史上总称为南朝。386年鲜卑族建立的北魏统一了黄河流域，后来，北魏分裂为东魏和西魏。以后，东魏和西魏又分别被北齐和北周所取代。历史上把北方先后存在的这五个朝代总称为北朝，同时，把这一南北对峙的局面叫做南北朝。

两晋、南北朝时期，长期混战，使经济、文化遭到严重破坏，但是，民族大融合与相对安定时期，经济、文化的恢复和发展，为隋唐时期的统一和经济、文化的繁荣准备了条件。

第二节　战国时期的体育

从战国开始，我国从奴隶社会进入封建社会，体育随着社会的发展也走上了封建主义的道路，进入了一个新的发展阶段。

一、战国时期体育发展的基础

（一）战国时，新兴地主阶级为了废除奴隶制，确立封建制，七国先后都实行了变法。在变法中，各国都提倡结合军事训练开展体育活动。七国中，首先变法的是魏国，变法比较全面、彻底的是秦国，这两国变法与体育相关的情况是比较典型的。

在魏国，李悝变法中，进一步确立了因军功受田宅的制度。凡是当上"武卒"的人，就给上等的田宅，免除其全家的赋役。武卒是按照严格的军事体育标准来选拔的。《荀子·议兵》篇说："魏之武卒，以度取之。衣三属之甲，操十二石之弩，负服矢五十个，置戈其上，冠轴（胄）带剑，赢三日之粮，日中而趋百里。"这就是选拔武卒的法定标准。

在秦国，商鞅变法中，不但实行依军功受田宅的办法，而且还实行依军功授爵的办法。如斩得一个甲士的首级，就赐爵一级，田一顷，宅九亩。同时国家还保证其必要的劳动人手。为了富国强兵，商鞅提出"举国而责之于兵"（《商君书·画策篇》）。就是在全国范围内都进行军事训练。他还在常备军中，开展骑、射、拳勇等军事体育活动。秦自商鞅变法以后，由于奖励耕战，不仅大大提高了军队的战斗

力，而且还造成了朴素勇武的民俗。

七国变法和封建制度的确立，把战国时期有关体育的武事活动用法制手段，基本上纳入了为新兴地主阶级法治路线服务的轨道，从而奠定了它的封建主义的政治基础。

（二）战国与春秋相继，兼并战争连绵不断，而且规模越来越大。春秋时期的几次大战，双方投入的兵力不过几万，最多十几万。到战国时期，就出现了几十万，甚至近百万人的大规模战争。公元前206年秦赵长平之战，仅赵死亡就有四十五万之多。战国时，楚国、秦国都拥兵百万，其他五大国也都有几十万兵。大规模的战争进一步助长了尚武的风气，使练兵习武活动得到了更加广泛的开展。当时各国军民都进行了军事操练。

在长期的兼并战争中，作战方式逐步演变。春秋初期，作战尚以车战布阵为主，后来，向步战转变，到战国时期，已变成步战为主，骑战次之，车战退居到第三位。由于战争方式的演变，使得战国时期的练兵习武发生了新的变化。《汉书·刑法志》记载："齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜"。这是说齐愍王以技击强兵，魏惠文王以能长驱征战的武卒而奋起，秦昭襄王则以奋勇强健的锐士制胜。从这里可以看出战国时，对步卒的训练更加重视和讲究，对车兵的训练则相对减弱。这就决定了步战技能的进一步发展和御的衰退。春秋时期的兵书《孙子》尚未论述到骑兵问题，而战国初期的兵书《吴子》，不但论述到骑战，还专谈了马的饲养和使役问题。当时，中原地区的诸侯国改革军事，初建骑兵，这就决定了骑和骑射活动的初步发展。

战国时期，战争扩大，兵额剧增，作战方式发生了重大变化，这就为当时的体育发展奠定了军事基础，从而确定了

武艺活动的地位和发展方向。

（三）战国时，直接生产者从奴隶制的桎梏下解放出来，他们的生产积极性有了提高，加之铁器的普遍使用，从而使社会经济很快呈现出空前繁荣的景象。战国时期体育与经济发展是密切相关的。

当时，专门从事军事、练武等与体育活动有关的人员，主要是各国的军队和统治阶级养的游侠、武士。其数量相当庞大，战国人口总数约计两千万左右，军队约占人口的五分之一。当时，国王将相养士成风，动辄数千，其中包括不少游侠、武士。这一庞大的“武人”队伍，是靠当时社会经济提供的物质生活资料养活的。

战国时，冶铁、竹木等手工业的发展，使军事器械制造的种类增多了，质量也更为精良。重要的军事器械有车、船、云梯、弓、弩、刀、枪、剑、戟、矛、匕首等等。那时，铁兵器已相当锐利，有“白刃”之称。楚国制的矛和剑都很锐利。秦昭王曾夸奖过楚国铁剑的锋利。韩国制的剑戟也很锐利，“皆陆断牛马，水截鹄雁，当敌则斩坚甲铁幕……”（《史记·苏秦列传》）。但是，战国时铁兵器还没有大量取代青铜兵器。当时的弓弩弹力很大，有的要十余石的重力才能拉开。兵器的发展是兵器武艺和军事体育发展的物质条件。

工商业的发达促成了城市的繁荣和壮大，前所未有的大都市兴起了，从而带来了城市文化体育活动的繁荣。《史记·苏秦列传》里面，苏秦游说齐宣王时所形容的临菑，就是一个典型例子。“临菑之中七万户。……临菑甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟、弹琴击筑、斗鸡走狗、六博蹋鞠者。”这所描绘的临菑虽有些夸张，但不至太过分。因为他是对着

齐宣王说齐国的首都。这里，我们应该注意，临菑人普遍搞音乐、游戏等文化体育活动，是以“甚富而实”为前题条件的。

从上述体育和经济的相关情况可以看出，战国时，封建社会经济的飞速发展，为体育的发展提供了空前雄厚的物质基础。

（四）战国时期，思想理论、文化教育和科学技术都有了新的发展。当时的社会大变革，促进了思想理论的发展，出现了“百家争鸣”的活跃局面。诸子百家著书立说，继承和发展了我国古代的思想文化。关于体育方面的问题，各家都有自己的思想和主张。这对当时和后世的体育发展，都有很大的影响（另作专述）。

在文化教育方面，自春秋末期“儒”士出现以后，由文武结合变成了文武分途。各国统治者不仅需要谋士，而且需要武夫。一些人便据自己的条件，或偏于修文，或重于习武。这样发展下去，到战国时期，社会上已形成文士和武士两个阶层。文士崇文，武士尚武，文武分途的局面，对体育发展主要产生了三方面的影响。第一，专人从事武事活动，有利于武艺的发展和提高；第二，在文人中，一方面由于对体育运动的需要，而产生了一些游戏活动，另一方面也由于脱离武事，而产生了文弱之风；第三，文武分途逐渐导至了秦汉以后的重文轻武的思想泛滥。

我国古代劳动人民在与自然斗争中，积累了许多知识和经验。到战国时期，自然科学知识水平有了新的提高。医学和养生学都向着科学的方向发展。郑国良医扁鹊著《难经》用人体解剖来阐明脉理和病理，完全摆脱了巫医那种鬼神迷信的影响。扁鹊是总结我国医学经验的第一人，又是切脉治

病的创始人。我国现存的一部最早的医学著作——《黄帝内经》，在战国时开始问世，秦汉时又有所修补。它是我国秦汉以前医学成就的总结。《黄帝内经》从生理学、病理学以及诊断方法、治疗原则等方面奠定了中医的基本理论，成为秦汉以后医学发展的基础。战国时期医学的发展，在某种程度上为体育的发展奠定了自然科学基础。

综上所述，体育发展到战国时期，在政治、军事、经济、思想、文化以及科学技术等方面，都较前有了新的基础。因此，它进入了一个封建主义的新阶段。

二、诸子百家有关体育的思想概略

（一）墨家

墨子名翟，战国初鲁国人（亦说宋人），开创墨家学派，主张"兼爱"、"非攻"、"尚贤"。他把射御视为士之贤能的标准，并主张依此予以赏罚。《墨子·尚贤下》说："今若有一诸侯于此，为政其国家也，曰：凡我国能射御之士，我将赏贵之，不能射御之士，我将罪贱之。问于若国之士，孰喜孰惧，我以为必能射御之士喜，不能射御之士惧。我赏因而诱之矣！"

墨子重视其弟子习武，《墨子·公孟》记载："二三子有复于墨子学射者"。墨家弟子多有勇敢牺牲精神。《淮南子·泰族训》说："墨子服役者百八十人，皆可使赴火蹈刃，死不旋踵"。

墨子对军事很有研究，善于防御。《史记》载："盖墨翟，宋之大夫，善守御，为节用"。

（二）儒家

儒家学派是孔子创始的。孟子，名柯，战国中期鲁国

人，是战国时儒家的代表。他的思想中心是仁义学说。这种学说在他的哲学思想上的表现为性善论。从性善论出发，孟子注意修身反省。《孟子·尽心》篇说“殀寿不貳，修身以俟之，所以立命也。”这是一种“天命论”的养生观。

荀子，名况，又叫孙卿，战国末期赵国人，虽是儒家，但他是集百家之大成者。在政治理论方面，荀子修正和发挥了孔子的礼乐学说，使之符合地主阶级的政治需要，完成了礼向法的过度。强调“法后王”，因此，提出了招募武勇之士以佐当时后王统一天下的主张。《荀子·王霸》篇说：“羿、蠭门者、善服射者也。王良（赵简子的御者）、造父（周穆王的御者）者，善服驭者也。……人主欲得善射，射远中微，则莫若羿、蠭门矣，欲得善驭，及速致远，则莫若王良、造父矣。”《荀子·王制》篇说：“材技股肱、健勇爪牙之士，彼将日日挫顿竭之于仇敌，我今将来致之，并阅（容纳）之，砥砺之于朝廷。”

荀子是唯物主义的思想家，强调天是物质的天，沒有意志，批判了儒家的天命论，提出了“制天命而用之”的人定胜天的思想。这种思想在体育方面的反映，就是荀子的动以养生观。他指出：“养备而动时，则天不能病；……养略而动罕，则天不能使之全”（《荀子·天论》）。荀子强调人的主观能动性，强调运动对人体健康的意义，是对儒家宿命论的批判。

（三）道家

道家学派的开创者是老子。庄子，名周，宋国人，是战国时期道家的中心人物。他继承了老子的宇宙观，但是他的思想比老子更消极。庄子有不少关于养生的论述。《庄子》一书中，《养生主》和《达生》是论述养生的主要篇章。

《庄子·养生主》篇提出了几条养生原则：1．“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣”。这是说人的生命和精力是有限的，而知识是无限的，如果以有限去追求无限，那就很危险。即主张不要过分求知。2．“为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”。据郭沫若解释，这就是“外象美不要贪名声，外象丑不要拘形迹，守中以为常，那就可以安全寿考了”（《庄子集释序》）。3．用“庖丁解牛”的故事，说明人的养生必须“依乎天理”，“因其固然”，要遵循养生的自然规律。4．庄子还以薪与火比作形与神，并说：“脂穷于为薪，火传也，不知其尽也”。这是主张形不如神，神不灭。

庄子对动以养生持消极态度，他看不起导引养形的人士。《庄子·刻意》篇对以下五种人都加以否定，即：“山谷之人，非世之人”；“平世之人，教悔之人”；“朝廷之士，尊主强国之人”；“江海之士，避世之人”；“导引之士，养形之人”。庄子对第五种人尤其轻视，他说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣！此导引之士，养形之人，彭祖（相传是殷代人）寿考者之所好也”。

《庄子·刻意》篇在论述养神时，曾以水作比喻，提出“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也”。这里谈到的养神之道是动静结合，这个主张比较全面，是值得重视的。但是综观庄子的养生思想，他还是以静为主的养生观。《庄子·在宥》篇说：“广成子南首而卧，黄帝顺下风膝行而进，再拜稽首而问曰：闻吾子达于至道，敢问治身何而可以长久？广成子蹶然而起曰：善哉问乎……至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。无视无

听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。……我守其一以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。”

（四）法家

法家学派的早期代表来源有二：李悝、吴起、商鞅出于儒家子夏一派；慎到、申不害由黄老学派脱胎而来。韩非子，韩国人，是战国后期的法家代表，他提倡绝对的封建专制主义。《韩非子》全书充满了对于力的讴歌，如《五蠹》篇：“上古竞于道德，中世逐于智谋，当今争于力气。”韩非提出了“文德不如武备”，“习礼不如讲武”的思想。《韩非子·八说》篇说：“搢笏干戚，不适有方铁銛，登降周旋，不逮日中奏百；狸首射侯，不当强弩趋发；干城距冲，不若堙穴伏橐。”这就是说，官员们在朝廷上偃武修文的舞蹈，是敌不过将帅的武器的；上前、退后、兜圈子的那套繁琐礼节，不如提倡兵士半日行百里路；狸首射侯的那一套射礼，不足以抵挡用强弩快射；用盾牌、城墙来防御，不如用堆土山、挖地道、用火来进攻。这些都反映了法家积极倡导耕战，奖励军功，重视发展人们的勇力。

（五）兵家

战国时期，战争的规模越来越大，战略战术也有很大变化，不少兵家总结经验，著有兵书，积极提倡选练士卒，操兵习武。《六韬》这部兵书，原传为周代吕望作，经后人研究认为是战国时作品。《六韬》作者主张依身体条件和军事技能选拔、组织和训练士兵。这对当时军事体育的发展起了一定的促进作用。

《六韬》记载的练士之道中，谈到“有踰高绝远、轻足

善走者聚为一卒，曰寇兵之士”。这是主张依跳跃和奔跑技能选练步兵。

《六韬》说“选车士之法，取年四十以下，长七尺五寸以上，走能逐奔马及驰而乘之，前后左右上下周旋，能束缚旌旗，力能彀八石弩，射前后左右皆便习者，名曰武车之士，不可不厚也”。这是主张依身体条件和多方面的技能选拔车兵。

《六韬》提出的选拔骑兵的身体、骑射和骑术条件也很具体。它说：“选骑士之法，取年四十以下，长七尺五寸以上，壮健捷疾超绝伦等，能驰骑彀射前后左右周旋进退，越沟堑、登丘陵、冒险阻、绝大泽、驰强敌、乱大众者，名曰武骑之士，不可不厚也”。

《六韬》还强调士卒必须具有水上功夫，以备水战，并把“越深水渡江河”的本领称为奇技。它说：“奇技者所以越深水渡江河也，强弩长兵者所以踰水战也”。

《六韬》的选练士卒之道，反映了当时战略战术的变化，适应了战争的需要。它为练兵习武指出了专门化和标准化的发展方向。

（六）医家

战国之际，巫医分野。医学的发展促进了养生学的发展。《黄帝内经》一书提出了不少养生的理论和方法。

该书指出：“上古之人，……饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而终其天年”。“今时之人，……务快于心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰”。这里关于上古之人终其天年的说法虽然与史实不符，但是关于节制生活，劳逸得当的养生方法还是比较科学的。

《黄帝内经》还提出了一些根据季节变化保养身体的方

法："春三月，……万物以荣，夜卧早起，广步于庭"；"夏三月，……天地之交，夜卧早起，……使气得泄"；"秋三月，……天气以急，地气以明，早卧早起，……使志安宁，……使肺气清"；"冬三月，……水冰地圻（音其，广阔），早卧晚起，……去寒就温"。

这部医书的作者继承和发展了我国古代的体育疗法，进一步提出了用导引和按摩相结合的方法治疗疾病。《黄帝内经·素问》说道："中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跻"。其注释说："导引，谓摇筋骨，动支节。按，谓抑按皮肉。跻，谓捷举手足"。

（七）杂家

秦国吕不韦在始皇八年辑成《吕氏春秋》一书，力图综合先秦诸子学说，是"杂家"的代表作。这部书不仅含有很大的政治上的意义、很高的文化史上的价值，而且有一定的体育史上的价值。在《本生》、《重己》、《贵生》、《情欲》、《尽数》等篇中，对养生问题进行了比较系统的论述，提出了一些比较正确的观点。

《尽数》篇说："天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。""圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生。故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也。毕其数也。"这里对自然界的利与害，人体的形与神，寿命的长和短等问题的论述，都具有朴素的辩证法和唯物论的观点。

《贵生》篇说："夫耳目鼻口，生之役也。耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芳香，口虽欲滋味，害于生则止。在四官者不欲，利于生者则为。由此观之，耳目口鼻不得擅行，必有所制，此贵生之术也。"《本生》篇说："世之富贵者其

于声色滋味也，多惑者，日夜求幸而得之，则遁（放荡不禁）焉。性恶得不伤？万人操弓射其一招，招无不中。”这是在养生方法上，从消极方面提出了节欲。

《尽数》篇说：“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头，则为肿为风；……处足，则为痿为蹶。”这是在养生方法上，从积极方面主张运动。

战国时期，“诸子百家”有关体育问题的思想和主张，虽然不尽相同，但是，就其主流来看，在哲学思想上，主要表现为无神论的天道观，否定了商周奴隶主的宗教意识；在社会政治思想上，主要是为了维护新兴地主阶级的利益，巩固封建制度，这就为封建社会体育的发展奠定了思想基础。

三、战国时期的体育概况

（一）武艺

1．剑术

剑术在春秋时兴起以后，到战国时有了进一步发展。当时，有的国家已用法令手段，命令官吏佩剑。《史记》载：“秦简公六年，令吏初带剑”。从出土文物—战国的水陆攻战图上，可以看到当时的士兵都身佩短剑。这两个史料反映了战国时期的剑术更加普及了。

在战国的养士之风中，出现了许多剑客死士，使剑术向着专门化的方向发展。《庄子·说剑》篇刻画了当时剑士的形象：“皆蓬头突鬓垂冠，曼胡之缨，短后之衣，瞋目而语难。相击于前，上斩颈领，下决肝肺”。该篇还反映了当时击剑的风气：“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”。这种情况同古罗

马奴隶主养的角斗士的斗剑情况相仿，其场面是极为恐怖残酷的。

当时，在斗剑的实践中，已经总结出了比较成熟的战略战术。《庄子·说剑篇》论述为剑之道时说："示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至"。这就是击剑时，诱敌深入，后发制人的战略战术。它反映了当时的剑术理论已经相当精辟。

2．射御的演变和骑射的兴起

射在战国时期进一步发展。《韩非子·内储》篇说："李悝为魏文侯上地之守。而欲人之善射也，乃下令曰：'人之有狐疑之讼者，令之射的，中之者胜，不中者负'。令下，而人皆疾习射，日夜不休。及其与秦人战，大败之，以人之善射也"。这个材料说明，战国新兴地主阶级执法时，教民习射，已把射箭扩大到民众之中。"人皆疾习射，日夜不休"，反映了当时魏国民众从事射箭活动的广泛性和积极性。其它国家对射也非常重视，有些国家把射当作赏贵罚贱的手段，予以大力提倡，这样就促进了射箭的广泛发展。

西周时期，礼射的标准是内志正，外体直。到战国时期，荀子提出了新的善射之标准，即"射远中微"。当时人们公认的善射之典型人物有羿、逢门、养由基、甘蝇、飞卫和纪昌等。这些人物都是以射得远和射得准著称。习射标准的变化，说明战国时的射更符合战争的需要，更讲究实战效果。

习射的方法，在战国时有了较大的发展，由于当时人的苦心钻研，使之更加精细。《列子》中记述了一个纪昌学射的故事："纪昌者，又学射于飞卫，飞卫曰：尔先学不瞬，而后可言射矣。纪昌归，偃卧其妻之机下，以目承牵梃，二

年之后，虽锥末倒眥而不瞬也。以告飞卫。飞卫曰：未也，必学视而后可，视小如大，视微如著而告我。昌以牦悬虱于牖，南面而望之。旬日之间，浸大也。三年之后，如车轮焉，以睹余物，皆丘山也。乃以燕角之弧，朔蓬之竿，射之，贯虱心而悬不绝。以告飞卫。飞卫高蹈拊膺曰："汝得之矣。"这个故事虽有夸张，但它反映了当时练习射箭的方法。已向着精深的方向发展。

战国时，弩射进一步发展，不仅弹力大，射得远，射得准，而且可以连发。《荀子》说魏国有"十二石之弩"。《战国策》记载韩国的强弓劲弩有"谿子、少府、时力、距来，皆射六百步之外。韩足超足而射，百发不暇止。远者达胸，近者掩心"。

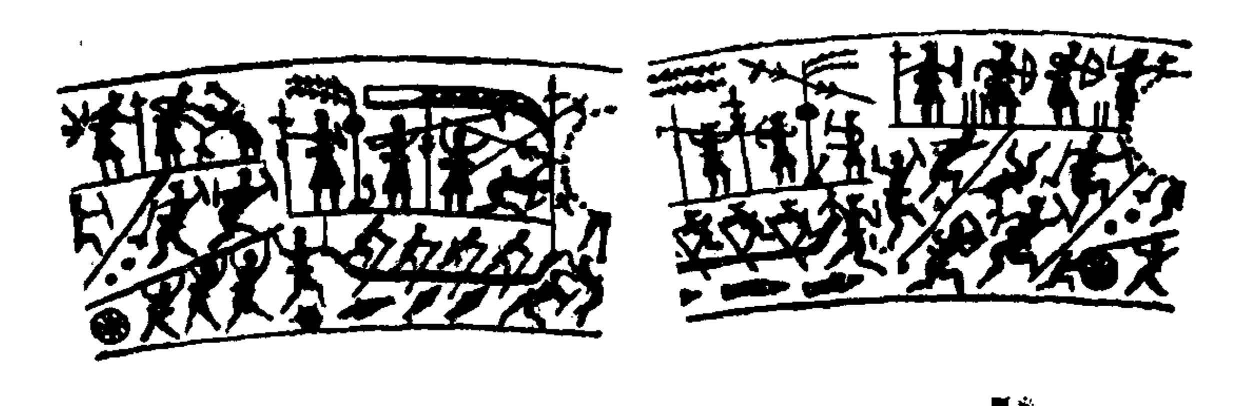
战国之际，还有车战，并且运辎重也要用车，因此，御在当时仍是一种重要的军事技能。各国都需要选练一些武车士。有的国家君主也从师学御。《韩非子·喻老》篇记载："赵襄主学御于王子期，俄而与子期逐，三易马而三后。襄主曰：子之教我御，术未尽也。对曰：术已尽，用之则过也。凡御之所贵，马体安于车，人心调于马，而后可以进速致远。今君后则欲逮臣，先则恐逮于臣。夫诱道争远，非先则后也。而先后心在于臣，上何以调于马，此君之所以后也"。从这段记述可以看到，战国时已精辟地总结了御的经验，得出了"马体安于车，人心调于马"的正确结论。这不仅从哲理上恰当地解决了人、马、车三者的关系，而且从心理学方面说明了心理活动对御的影响。

尽管御在当时还有一定的重要作用，但是由于废井田，开阡陌，破坏了车路和山地战争增多，步兵和骑兵发展，使得车兵在军队中的地位下降了。御的军事地位也随之下降。

从当时一些国家练兵习武的情况来看，都不把御放到主要地位了。魏国强调武装负重急行军。楚国注重发展军队的速度，《荀子》说楚军“轻利僄速，卒如飘风”。齐国隆技击，赵国重骑射。这都能侧证当时御的地位在下降。

随着骑兵的发展，战国的骑射兴盛起来。这方面的典型事例就是赵武灵王胡服骑射。在赵国，赵烈侯（前408—前387年）时，就重视武备。后来赵武灵王（前325—前299年）改革军制，建置骑兵，提出“胡服骑射以教百姓。”就是教老百姓穿我国古代西北少数民族的服装，学习骑马射箭。在此之前，中原各国用车战时，服装是宽袍大袖，不利战斗。胡服就是“窄袖、绯绿短衣，长靿靴”的服装。赵武灵王带头穿胡服，也要求大臣们穿胡服上朝。后来赵国强盛起来，对各国影响很大，都纷纷实行胡服骑射。这个史料说明，在法治路线指导下，赵国的骑射有了举国上下广泛的开展；同时说明，我国古代西北少数民族的骑射对中原国家的影响。

《史记·礼书》说：“古者之兵，戈矛弓矢而已”。除此之外，战国时的兵器还有戟、殳、钩、斧、椎、刀、匕首等。武器的多样化，促进了武艺的多样化。据《史记》记载，荆轲刺秦王时，用的是匕首。信陵君救赵时，朱亥“椎



厘米

战国水陆攻战纹铜鉴

杀晋鄙”用的是四十斤之铁椎。楚国的士兵则广为用钩。战国时，兵器武艺多样化的情况，除古籍有些记载外，出土文物中也有反映。例如，河南汲县山彪镇战国墓葬出土的水陆攻战纹铜鉴，有图像四十组，二百九十二人，表现出格斗、射杀和划船等各种战斗姿势。

（二）举鼎，投石，超距

秦武王好举鼎，有力气，他还以高官厚禄招揽力士。《史记·秦本纪》说："武王有力好戏，力士任鄙、乌获、孟说皆至大官。王与孟说举鼎，绝膑"。这属于宫廷的举鼎活动。《吴子·料敌》谈道："一军之中，必有虎贲之士，力轻扛鼎，足轻戎马"。可见，当时军队中也有举鼎活动。

战国之时，秦国军队强大，兵士壮勇。《史记》说："秦带甲百余万，车千乘，骑万匹。虎贲之士徒趵科头，贯颐奋战者，不可胜数：。"徒趵"即跳跃，"科头"指不戴兜鍪。秦军中善跳跃可光着头冲锋陷阵的勇士很多。说明秦军重视体育锻炼，训练有素。战国末期，秦军更加强大，军中以各种体育手段练兵。公元前224年，秦始皇派王翦率六十万大军攻楚，楚动员全国之兵拒秦。王翦先坚壁而守，休练士卒，不肯出战。过一段时间，"王翦使人问军中戏乎？对曰：方投石超距。于是王翦曰：士卒可用矣"（《史记·白起王翦列传》）。后来，大破楚军。这里的投石是投掷活动，超距是跳跃。秦用这些体育项目练兵，不仅有增强体质，提高战斗技能的作用，而且有活跃军队生活的作用，即戏的作用。

（三）导引

体育在其产生和发展的最初阶段，主要是为了传授劳动和军事技能，并非完全是为了健身。以健身为主要目的的体

育运动是后来产生的。到战国时期，才从理论与实践的结合上形成了一个粗略的体系。其理论表现为诸子百家的养生观，其实践表现为当时流行的导引术。

导引一词，初见于《庄子·刻意》篇（前述）。其內容包括“吹呴呼吸”，即呼吸运动，以及“熊经鸟申”，即仿生性的肢体运动。《黄帝内经·素问》也谈到导引（前述）。它所说的导引指的是肢体运动加按摩。综合《庄子》和《内经》的论述可以看出，战国时的导引是指呼吸运动、肢体运动和按摩三者的结合，內容比较丰富。

战国时，导引被广泛应用于健身和医疗。《内经·素问》除前面所提到的记述外，还说："形苦志乐，病生于筋，治之以熨引"；又说导引可以治疗血气"息积"等病症；《内经·灵枢》把"导引行气、乔摩、灸熨、刺、焫、饮药"同作为医疗手段。这些记载都说明当时导引已用于治疗多种疾病。

当时，导引行气不仅作为一种治疗手段，应用于医界，而且当作健身方法，流行于社会。考古发掘出一件玉器，刻有篆书铭文45字，记载着行气运动的方法。据郭沫若考证，认为这件玉器是战国初年（公元前380年左右）实物，名为玉佩，或称剑珌。铭文称为《行气玉佩铭》，原文是："行炁，实则畜，畜则神，神则下，下则定，定则固，固则明，明则㲺，㲺则退，退则天。天几舂才上，坠几舂才下。巡则生，逆则死"（《三代吉金文存，二十卷》）。

"炁"为古气字。"实"为居。"畜"为蓄，"神"为伸。"定"为底意。"明"为萌。"㲺"为长。"天"有头顶意。"舂"有安装意。"坠"为古地字。"才"为古在字。"巡"为顺。"几"读机，是深呼吸的一个回合。

根据上述字意，可将铭文意译如下：行气，吸气要安稳才能积蓄，积蓄才能伸张，伸张才能下沉，下沉才能到底，到底才能稳固；然后呼气，稳固才能如草之萌芽，萌芽才能成长，成长才能往上走，往上走才能升到绝顶。这样天机便往上动，地机便朝下动，顺此行之则生，逆此行之则死。这就是后世气功的原始。

（四）田猎和赛马

战国时，有些国家的贵族以田猎为娱乐，兴师动众，活动规模很大。《史记·魏公子列传》记载，有一次赵王打猎，魏王误认是赵军来犯境，心里很恐荒。后来才知道是“赵王猎耳，非为寇也”。

有的国家的贵族还以赛马赌博为乐。《史记·孙子吴起列传》记有齐王与田忌赛马的故事。齐国的王公贵族常赛马赌钱，田忌多次失败。有一天齐王又要田忌和他赛马，规定各人从自己的上马，中马，下马中各选一匹马来比赛，并且说好每输一匹马就得付出千金，每胜一匹马就可以获得千金。当时同等级的马，齐王的马比田忌的马强，好象田忌总得输三千金了。但是当时作为田忌家宾客的军事家孙膑，给田忌出了个主意：“今以君之下驷与彼上驷，取君上驷与彼中驷，取君中驷与彼下驷”。结果田忌以二比一取胜，反而赢得千金。由这个故事我们可以知道，齐国早有了赛马活动，而且非常讲究策略。这是我国应用对策论指导竞赛性体育活动的最早记载。它是战国时期体育科学性的标志之一。

（五）蹴鞠

反映战国时期蹴鞠活动的史料，主要有两条，除前面谈到的临菑“其民无不……蹋鞠者”外，《西京杂记》还说：“太上皇徙长安，居深宫，悽怅不乐。高祖窃因左右问其

故。以生平所好，皆屠贩少年，斗鸡、蹴鞠以此为欢。今皆无此，以故不乐。”太上皇是刘邦的父亲，其蹴鞠之时当在战国末。刘邦家住沛县，属楚之地。他家是中农，与其父一起踢球的皆屠贩少年。由此可知战国末年楚国民间蹴鞠流行的一些情况。从上述两条史料来看，战国时蹴鞠活动的作用主要在于娱乐，属于民间的娱乐体育活动。在城市和乡间都有开展。不仅齐国有蹴鞠，而且楚国也有这种体育活动。

（六）竞渡、牵钩、飞鸢、秋千和棋类

我国古代，南方民间于农历五月五日端阳节，有泛舟竞渡的体育活动，相传是起源于战国时期，有纪念爱国诗人屈原的意义。《荆楚岁时记》说：“俗谓是屈（原）死汨罗日，伤其死所，并命将舟揖以拯之，至今为俗。”《武陵竞渡略》也说：“竞渡事本招屈，实始于沅湘之间，……故刘船盛于海内，盖因周楚之遗风也。”

《隋书·地理志》说：“楚又有牵钩之戏，云从讲武所出。楚将伐吴，以为教战。流迁不改，习以相传”。这种牵钩之戏，可能就是其它古籍所说的“施钩”之戏，即拔河之原始。

我国古老的民间儿童游戏一放风筝，早在战国时期已经出现。《韩非子·外储说左上》记载：“墨子为木鸢，三年而成，蜚一日而败。弟子曰，先生之巧，至能使木鸢飞……”。这是墨子制的飞鸢。《墨子·鲁问》篇说：“公输子削竹木以为鹊，成而飞之，三日不下”。这是鲁班制的飞鹊。以上二者都是原始的风筝。飞鸢、飞鹊出现的意义不仅是开创了放风筝这项体育活动，更重要的还在于它们是航空之原始，是人类征服宇宙空间的第一步。它们在航空史上的意义，比在体育史上的意义更重大。

民间游戏——秋千，在战国时也有了发展、出现了磨秋千的游戏形式。《考古学报》（1975年第2期）刊登了磨秋千游戏图。以柱撑起一轮，辐射四杆，游戏者边跑边悬垂于杆头，随轮旋转。

棋类活动的起源较早，《博物志》把围棋的产生推到了尧舜之时，它说："尧造围棋以教子丹朱，或云：舜以子商均愚，故作围棋以教之"。棋类活动流传到春秋战国之际，逐渐多样化。从古籍记载来看，约有围棋、象棋和六博三种。

上述几项活动，反映了战国时期体育活动的多样性和广泛性。战国之际出现了不少民间体育活动，这种民间体育的发展，不是偶然现象，它同生产关系的变化，生产者社会地位的提高有着必然的联系。从原始社会末期到奴隶社会，对战争俘虏的处理，最初是烧死，后来是当祭祀的牺牲品，最后作为奴隶。奴隶制把俘虏由死牲畜变为活牲畜，人的生产价值被利用起来，俘虏的地位提高了。但是，在奴隶社会的生产关系中，奴隶主不仅占有生产资料，而且还占有奴隶本身。奴隶被当作会说话的牲畜，没有从事体育活动的权利。从奴隶社会到封建社会，生产者从完全被奴隶主占有的奴隶变成了只出卖一部分劳动力的农奴，到战国时，便从奴隶制下解放出来，由农奴变成了农民。在封建社会的生产关系中，农民当他保有耕地的时候，形式上是不出卖自己的劳动力的，地主从他那里收得地租。农民实现了以个人所有制和以本身劳动为基础的私有经济。农民的社会地位比奴隶和农奴都提高了。这时，农民尽管还受着封建制的剥削和压迫，但是，他有了一些自发参加文体活动的可能性。这种可能性在一定条件下转变为现实性，就出现了民间体育。生产者社

会地位的提高，是他们长期对统治者进行斗争的结果。随着生产关系变化，生产者社会地位提高而发展起来的民间体育，不仅是劳动群众制造的精神财富，而且是他们长期斗争的成果。

第三节　秦、汉时期的体育

一、秦代体育概况

秦灭六国后统一了中国，结束了长期以来割据混战的局面，对于我国历史的发展有着重大意义。秦朝首尾仅十五年，秦始皇在位十二年，做成了许多有利于统一的重大事业。建立中央集权制度，推行共同的文字，划定共同的地域，促进共同的经济生活和共同的文化上的心理状态，这些措施都有利于后来政治、经济、文化的发展。

秦始皇为了巩固中央集权的专制统治，防止六国贵族的再起和人民的反抗，下令将散藏在民间的各式兵器，聚集在咸阳，加以销毁，铸成十二个铜人，各重二十四万斤。这不是表明从此不打仗，而是表明从此不用铜兵器作为主要武器来打仗，而用铁兵器作为主要武器来打仗。这是标示着铜器时代与铁器时代的转折点。秦始皇销毁兵器严禁民间操戈习武，对体育的发展有很大影响。宋代陈傅良《历代兵制》说："秦始皇并天下，分为三十六郡，郡县之兵器，聚之咸阳，销为铜鐻，讲武之礼，罢为角抵。"《古今图书集成·军礼部》载："秦并天下，罢讲武之礼，为角抵。"《史记·李斯传》说："战国之时，稍增讲武之礼以为戏乐，用相夸示，而秦更名曰角抵。角者角材也，抵者相抵触也。"

《事物原始》说："秦二世在甘泉宫作乐角抵俳优之戏，其后汉武帝好此戏，即今相扑也。"从这些材料可以看出，秦始皇销毁兵器对体育发展的影响主要有三点：第一，限制和阻碍了民间兵器武艺的发展，使秦代体育减少了武（军事）的色彩；第二，促进了角抵、俳优的发展，使秦代体育增加了戏（娱乐）的色彩；第三，兵器武艺的器械，自此以后，由铜兵器为主转变为铁兵器为主。



一九七五年，湖北省江陵县凤凰山秦墓出土木篦上的角抵漆画摹本

秦代虽然禁止民间习武，限制和阻碍了民间武艺的发展，但是秦对军队的习武一直是很重视的。自战国以来，秦就用法制手段加强军队训练，使秦军日益强大。秦始皇统一中国以后，进一步加强法制，制定了《秦律》。从《秦律》可知，当时秦有关军队训练的一些法律。如发弩不中目标，经训练不会驾御战车，骑兵课试成绩低劣等，有关人员和官吏都要受到惩罚。这对当时军队武艺活动的开展，起了一定的督促作用。

秦代对医药学很重视，在官制中设有太医令，主管医药卫生。秦始皇希望长生不死，又召集方士寻求长生不死之药。虽然找不到不死药，但是，通过这项实践，总结了一些养生的经验。秦始皇焚书时，明令不禁医药、卜筮和农作之书。因此，先秦时期有关医药养生等古籍得以流传。《汉书·艺文志》谈到两部导引专著："《黄帝杂子步引（即导引）十二卷》和《黄帝岐伯按摩十卷》，可能就是秦代流传下来的，可惜后来失传了。由此可见，由于秦代重视医药、

养生，所以导引得以发展。

二、汉代的体育

（一）秦末战争中复兴了兵器武艺

公元前209年，陈胜、吴广率领被秦征发到渔阳（北京密云县西南）去戍守长城的九百名穷苦农民，于大泽乡（安徽宿县）起义。他们沒有武器，就砍伐树木作武器，沒有旗帜，就用竹杆作旗帜，这就是“斩木为兵，揭竿为旗”。起义军武装力量迅速扩大，他们以疾风暴雨之势，沉重地打击了秦的统治。

陈胜、吴广虽然失败了，但是他们首倡的农民革命的风暴却越来越猛烈。刘邦和项羽率领的两支起义军逐渐壮大起来。推翻了秦的统治。秦亡后，汉王刘邦和西楚霸王项羽展开了历时四年的楚汉战争，大战七十次，小战四十次，最后，刘邦击败项羽，建立汉朝。

在秦末农民战争和刘项相争的年月里，由于军事需要，兵器武艺又发展起来。当时社会风尙以有勇力为荣。项羽就是一个善骑术的大力士。他在别姬时歌曰：

> “力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝。
> 骓不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何！”

当时，剑术很受重视，剑法已经比较精备，习武常学剑。项羽号称力能拔山，犹且学剑。《汉书·项羽传》说：“籍少时学书，不成，去。学剑又不成，去。梁怒之。籍曰：书足以记姓名而已。剑一人敌，不足学，学万人敌尔”。

鸿门宴时，“项庄入为寿，谓军中无以乐，请以剑舞”（《史记·项羽本纪》）。当然，项庄舞剑，不是为乐，而

是意在沛公。但是，这说明，当时宴会之间，有舞剑的风俗。

从上述的陈胜、吴广的斩木为兵，到项庄舞剑，这些事实说明，秦末的战争打破了秦代不准民间操戈习武的禁令，使兵器武艺又复兴起来。

（二）汉代有关体育的思想观点

1．黄老学说对体育的影响

西汉前期，黄老学说在政治上起了指导作用。“黄”指黄帝，“老”指老子。统治者鉴于秦朝严刑峻法的弊病，实行了刑政比较宽简的“无为而治”的政策，让人民获得六七十年的休养生息，从而导致了经济繁荣，政治巩固的“文景之治”，到汉武帝时，西汉进入全盛时期。在这种情况下，西汉体育普遍振兴。从实践方面来看，刘邦的宫庭中就设有鞠城；刘彻外出巡行时，还要进行“弋猎、射驭、狗马、蹴鞠”等体育活动（见《汉书·枚乘传》），说明当时统治者对体育运动的爱好。《盐铁论·国疾》说：“里有俗，党有场，康庄驰逐，穷巷蹋鞠”，表明当时民间体育活动相当普遍。从理论方面来看，《汉书·艺文志》记载：西汉时期有蹴鞠二十五篇，剑道三十八篇和逢门射法，李将军射法，王贺射书等各家射法几十篇，说明当时已有不少有关体育的专门理论著作。

从上述情况可以看出，黄老学说是通过如下环节与体育发展相联系的：黄老学说——无为而治——经济繁荣、政治巩固、人民获得休养生息——体育发展。这种联系恰恰反映了老子“无为无不为”的思想，即以无为的手段，达到有为的目的。

2．董仲舒有关体育的思想

汉初，经济贫困，政权不巩固，所以尊崇黄老学说，实

行无为而治。到汉武帝时，经济繁荣，政治巩固。这时多欲（多为）政治代替了无为政治。与政治相适应的学术思想也必然要发生变化。汉武帝时候，公羊学派的著名学者董仲舒，适应汉王朝大统一的局势，提出封建国家在思想上也要实现统一，因此建议，“罢黜百家，尊崇儒术”，他的主张得到汉武帝的采纳。所谓儒术，就是儒学为主，黄老学说为辅的董仲舒春秋公羊学。

董仲舒著有《春秋繁露》，他的基本思想是“天人感应”的神学目的论和“天不变，道亦不变”的形而上学思想。他与体育有关的思想，可以概括为三点。

（1）“人副天数”。他把人体的骨节、四肢、五脏等比附为一年的日数、月数，以至五行、四时之数。如人体“内有五藏（脏）”就比附为“五行”，“外有四肢”，就比附为“四时”，从而得出“为人者，天也”的理论（见《春秋繁露·人副天数》）。这是以客观唯心主义的“天命论”解释人体。

（2）仁人清净多寿。他在《春秋繁露·循天之道》中谈道：“故仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失正中，取天地之美以养其身，是其且多，且治。”这种寿命论实际就是孔丘“仁者静”、“仁者寿”的翻版。它否定了体育锻炼强身益寿的作用。

（3）不在六艺，皆绝其道。在教育方面，他主张：“诸不在六艺之科，孔丘之术者，皆绝其道，勿使并进”（《汉书·董仲舒传》）。董仲舒曾被尊为汉代的孔子，他的思想影响非常深远。到东汉时，其“独尊儒术”的思想在体育领域里反映出来，表现为“不在六艺之科”的蹴鞠，角抵等体育项目的衰退，以及礼射的恢复。

3．刘安《淮南鸿烈》的养生观

汉武帝时，淮南王刘安招集以道家为首的百家游士，仿秦吕不韦著《吕氏春秋》，集体写作《淮南内》二十一篇，又名《淮南子》或《淮南鸿烈》。该书以道家和阴阳家的思想为主，包罗众家思想，但同时对各家学派，特别是儒学采取批判态度。刘安对汉武帝的多为政治不满，遭到汉武帝的镇压。

《淮南鸿烈》有不少篇章谈到养生问题，其养生观主要有三点：

（1）二元论的形神观。《淮南鸿烈·精神训》说："精神者受之于天，而形体所禀于地也。"并把人体比附天地："故头之圆也象天，足之方也象地。天有四时、五行、九解、三百六十日。人有四肢、五脏、九窍、三百六十节。故胆为云，肺为气，肝为风，肾为雨，脾为雷，以与天地相参也。"这是把"人副天数"的唯心主义一元论，发展为"人副天、地数"的唯心主义二元论。

该篇在论述形体禀于地时谈到："一月而膏，二月而肤，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而动，九月而躁，十月而生，形体以成，五脏乃形。"这里对人体胚胎发育过程的粗略记述，基本上符合科学实际。当时，对人体胚胎发育过程认识到这种科学程度，是比较可贵的

（2）"内修"为主的养生方法。《淮南鸿烈·精神训》说："心者，神之主也，而神者心之宝也。形劳而不休则蹶；精用而不已则竭。"这是强调心神的作用，指出过度劳形操神的害处。该篇又说："耳目淫于声色之乐，则五脏摇动而不定矣；五脏摇动而不定，则血气滔荡而不休也；血

气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣！精神驰骋于外而不守，则祸福之至虽如邱山而无由识之矣。”《淮南鸿烈·原道训》也说：“夫喜怒者，道之邪也。忧悲者，德之失也。好憎者，心之过也。嗜欲者，性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳。……故心不忧乐，德之至也。通而不便，静之至也。嗜欲不载，虚之至也。无所好憎，平之至也。不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明，得其内也。是故以中致外，百事不废。中能征之，则外能吸之。中之得，则五脏宁，思虑平，精力坚强，耳目聪明。疏达而不悖，坚强而不鞼。”这两段论述就是主张克制欲念，甚至提倡禁欲主义，强调以中致外、精神内修的养生方法。

《淮南鸿烈》也提出了一些应时活动身体，注意卫生等比较现实的养生方法。该书《时则训》篇说：“仲夏之月……可以居高明，远眺望，登邱陵，处台榭。……仲冬之月君子斋戒……处必掩身……”。总的看来，《淮南鸿烈》的养生方法则是以内修为主的。

（3）“登假于道”的养生目的。《淮南鸿烈》的养生所要达到的最高境界，在《精神训》篇中谈到的是：“形若槁木，心若死灰……不学而知，不视而见……天泽焚而不能热。河汉涸而不能寒也。……居而无容，处而无所，……此精神之所以能登假于道也。”

综上所述《淮南鸿烈》的养生观是从唯心主义二元论的形神观出发，主张内修为主的养生法，要达到精神“登假于道”的目的。其哲学基础基本属于道家的客观唯心主义。

4．桓谭的养生观

西汉末年，儒学与当时流行的谶纬结合起来，走向宗教化，神学化。“谶”是一种“预决吉凶”的宗教预言。“纬”

原指天象，后来封建统治者利用天象附会人事，或预卜凶吉，并以这种观点来注释儒家的经典，这就是“纬”。“谶记”和“纬书”都充满了神学迷信。

东汉光武帝时候，唯物主义者桓谭（约公元前23年？—公元50年）著有《新论》，公开地激烈反对谶纬，几乎因“非圣无法”而获致死罪。他在《新论》中也谈到了有关养生的问题，其主要观点有三：

（1）唯物主义的形神观。他说：“精神居于形体，犹火之燃烛也……烛无，火亦不能独行于虚空。”他拿烛火为例，以烛比喻人的形体，烛上所燃之火比喻人的精神；认为有烛才能燃火，有了形体才能有精神，如果烛烧完火就息灭，同样人体死亡精神也就随之消失。这样就得出了形体（物质）是第一性，精神是第二性的唯物主义结论，从而正确地解决了古代哲学以及养生学中的形神关系问题。

（2）养生有效，然而有限。桓谭研究了人的生活条件对寿命的影响，他说：“夫古者，平和之世，人物禀美盛而生，皆坚强老寿。……后世遭衰薄弱气，嫁娶又不时，勤苦过度；而筋骨血气不充强，故多凶短折，中年夭卒”（《新论》）。他曾夜燃麻烛，而烛皮脱落，有一凹缺，火欲灭，便将烛“扶持转侧”，火乃复燃。因此，他领悟到，人身或有亏蚀时，如善于调理，是可以恢复健康的。但是，他认识到这有一定限度，因为不管怎样扶持转侧，烛总会有燃尽的时候。他见到“灯中脂索（指灯油烧干）而炷燋秃，将灭熄”时，领会到“人衰老亦如彼秃灯矣”（《新论》）。因此，他反对夸大养生的作用，过分追求长寿。他说：“今之养性，或能使坠齿复生，白发更黑，肌颜光泽，如彼促脂转烛黑，至寿极亦独死身。明者知其难求，故不以自劳，愚者

欺或而冀获尽脂易烛之力，故汲汲不息。”桓谭这种养生有效，然而有限的观点，具有朴素的唯物论和辩证法的思想。

（3）符合自然规律的生命观。桓谭观察了“草木五谷”“禽兽昆虫”等一切有生命的东西，都是经过生长衰老到死亡的。因此他得出一项生命通则：“生之有长，长之有老，老之有死，若四时之代谢矣”（《新论》）。他把生死现象看成是一种自然规律，这是桓谭的重要贡献。

5．王充的养生观

东汉时期，伟大的唯物主义思想家王充（约公元27—79年）与唯心主义哲学思想和宗教神学进行了尖锐的斗争。他著有《论衡》八十五篇，对谶纬神学，以及孔孟学说中的谬误进行了有力的批判。有关养生学方面，王充也有不少论述。

（1）唯物主义的寿命论。王充认为：“天不能生人”，“天地合气，人偶自生也；犹夫妇合气，子则自生也”（《论衡·物势》）。他虽不懂从猿到人的科学知识，但他主张人是由物质的“气”生成，反对董仲舒“天人感应”的神学目的论，在当时具有进步意义。

王充以“恶人之命不短，善人之年不长”（《论衡·福虚》）的事实，证明天不能赏善人享长寿和罚恶人早死，批判了“仁者寿”的虚妄。

王充把生命看成是一种自然过程，说：“物以春生，夏长，秋而熟老，适自枯死”（《论衡·偶会》）。他提出“物无不死，人安能仙”（《论衡·道虚》）。这是对那些认为人可以不死的神仙方术的批判。

（2）唯物主义的形神观和神灭论思想。王充发挥了桓谭以烛火喻形神的唯物主义观点，指出：“天下无独燃之火，

世间安得有无体独知之精？”“人之死，犹火之灭也。”这种形神观和神灭论都反映了朴素的唯物主义世界观。

（3）注意卫生。他在《论衡·命义》中写道：“正者禀五常之气也。随者随父母之性也。遭者遭得物象之故也。……故礼有胎教之法。子在身时，席不正不坐……非正色目不视；非正声耳不听。”这里提出了“正、随、遭”三种情况对人体的成长起着先天的作用，因此，强调“胎教”。古时的“胎教”后来发展为保育学。王充强调“胎教”，具有优生学意义。

王充还指出了嗜欲的毒害，他在《论衡·言毒》中说：“美酒为毒，酒难多饮，蜂液为蜜，蜜难多食，……故美味腐腹，好色惑心，……”这是主张节制嗜欲，以养成良好的生活习惯。

（4）否认锻炼身体的作用。他在《论衡·道虚》中说：“道家或以导气养生，度世而不死，以为血脉在形体之中，不动摇屈伸，则闭塞不通，不通积聚则为病而死。此又虚也。夫人之形，犹草木之体也。草木在高山之颠，当疾风之冲，昼夜动摇者，能复胜彼隐在山谷间，障于疾风者乎？按草木之生，动摇者伤而不畅。人之导引动摇形体者，何故寿而不死？夫血脉之藏于身也，犹江河之流地。江河之流，浊而不清，血脉之动，亦扰不安，不安则犹人勤苦无聊也，安能久生乎。”王充在反对道家夸大导引作用的时候，否定了导引的作用。这不仅是对体育学和生理学的无知，而且是思想方法上用一种极端反对另一种极端的形而上学。

王充在《论衡·气寿》中写道：“夫禀气渥则其体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病。”他把人的寿命长短与遗传因素、体质强弱联系起来是正确的，

但他认为体质强弱完全取决于“禀气”的渥与薄，这就把“先天”的作用绝对化了，否认了“后天”锻炼的作用。他还说：“有死生寿夭之命，亦有贵贱贫富之命”（《论衡·命禄》）。这些不正确的观点都反映王充的思想有消极之处，属于命定论的范畴。

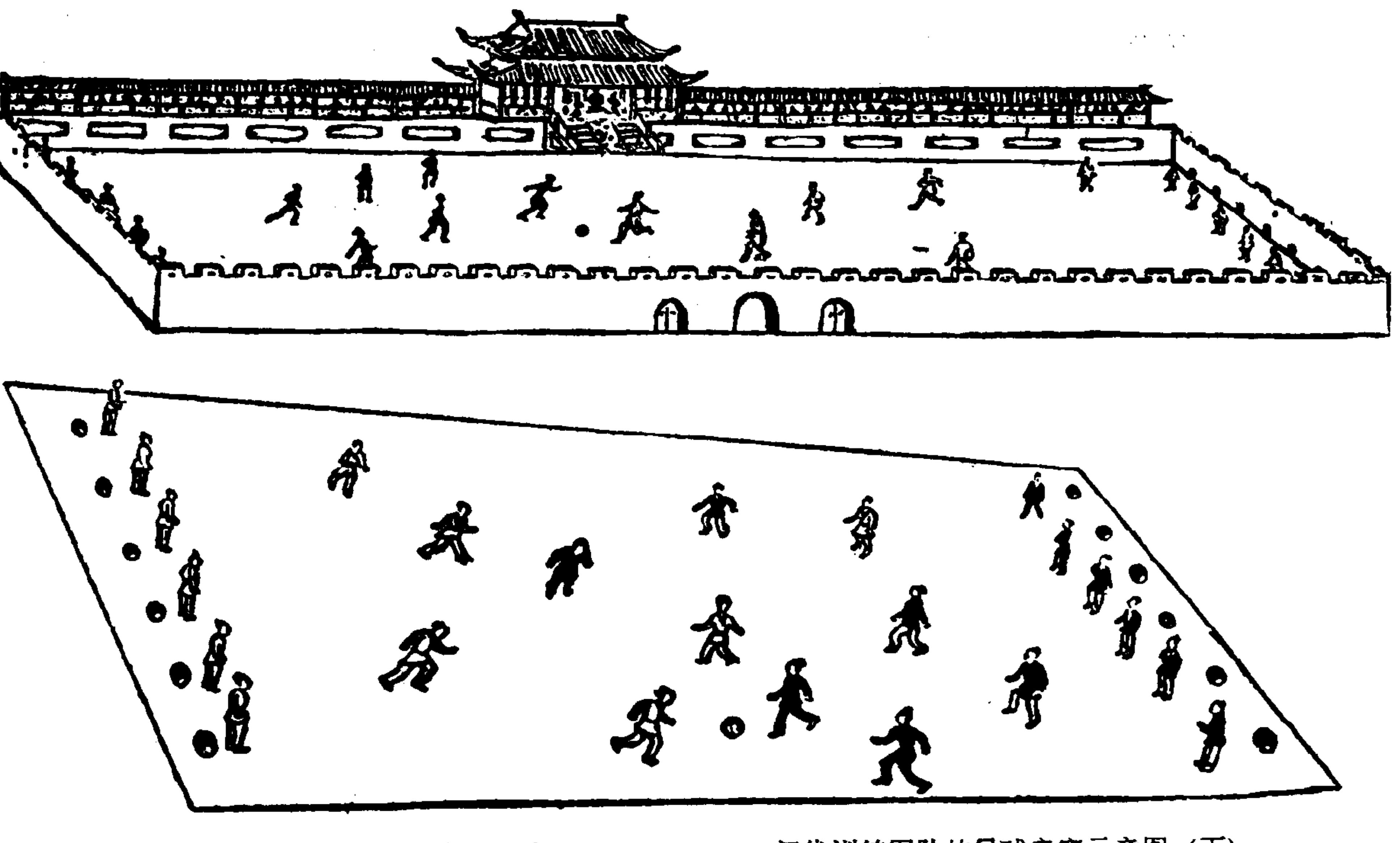
王充晚年，某些养生观点有所改变，曾作十六篇养生之书，“养性自守，适食则酒，闭明塞聪，爱精自保。适辅服药引导，庶希性命可延”（《论衡·自纪》）。在这里他又承认了一些养生方法，其中包括引导的延命作用。由于他的养生专著已失传，故无法对他的养生思想作出更确切的评述。

（三）汉代的体育概况

1．蹴鞠

蹴鞠是汉代一项重要的体育运动，开展比较普遍。汉代不少帝王都喜爱蹴鞠。除前边谈到的刘邦宫苑内有“鞠城”之外，汉武帝也爱好蹴鞠之戏，并令枚皋为之作蹴鞠赋（见《汉书·枚乘传》）。汉成帝更是乐于蹴鞠。《西京杂记》说：“成帝好蹴鞠，群臣以蹴鞠为劳体，非至尊所宜。”有人为之作弹棋之戏，以代蹴鞠。《盐铁论·权刺》还反映了“贵人之家”“隆材鼎力，蹋鞠斗鸡”的情况。汉代王公贵族常以蹴鞠为娱乐。

自汉代起，蹴鞠作为练兵的手段，受到了空前的重视。《刘向别录》说：“蹋鞠，兵势也，所以练武士，知有材也，皆因嬉戏而讲练之”。汉兵家有《蹴鞠》二十五篇（已散佚）。《汉书·艺文志》将其附于兵家伎巧之类。汉名将霍去病就以蹴鞠练兵。《汉书·霍去病传》说：“去病在塞外，卒乏粮，或不能自振，而去病尚穿域蹋鞠也”。“穿域”



汉代宫苑内校阅的足球竞赛示意图（上）　　汉代训练军队的足球竞赛示意图（下）

就是在地上挖坑，作为鞠域，其作用相当于球门。

汉代民间蹴鞠也很活跃。《盐铁论·国疾》中“穹巷蹋鞠”之句，反映了当时庶民爱好蹴鞠的风气。

汉时，不但有蹴鞠戏，而且还有蹴鞠舞。山东临沂金雀山出土的汉墓西汉帛画上就有伴唱伴奏的“蹴鞠舞”。汉延光二年（123年）或稍后一些时间在河南嵩山建的“少室石阙”上，也刻有蹴鞠舞的图象。据“嵩狱庙”祈祷农事的碑文推断“少室石阙”图象的作用可能是作为祈祷的。

汉代的蹴鞠已经有了比较完备的体制。东汉人李尤所作的《鞠城铭》大略反映了这种情况。“园鞠方墙，仿象阴阳，法月衡对，二六相当”。这说明当时已有了规定的球场。球场是东西向的长方形，两端各有六个月洞式的鞠域（即球门），场地四周筑有围墙。铭文还谈道：“建长立平，其例有常”。这是说双方要设立队长，推举裁判员，按规则进行比赛。文中又进一步说到裁判员要公正，“不以亲疏，不有阿私”；运动员要正派，“端心平意，莫怨其非”。由此可见，我国古来就有良好的体育道德。这种体育道德今天仍可鉴借。

从上述资料可以看出，汉代蹴鞠在王宫贵族、军队和民间均有开展，活动比较广泛。当时的蹴鞠有娱乐、健身、练兵和祈祷等多方面的作用，其中练兵作用是主要的。汉代蹴鞠已走向规范化，竞赛体制比较完备。

2．导引

汉代导引继先秦之后，有了新的发展。一方面道家学派的人和方士利用导引养生。例如，汉初张良从赤松子游，“乃学辟谷导引轻身”（《史记·留侯世家》）；李少君、东方朔等人“以导气养性”（《论衡·道虚》）；后汉矫慎

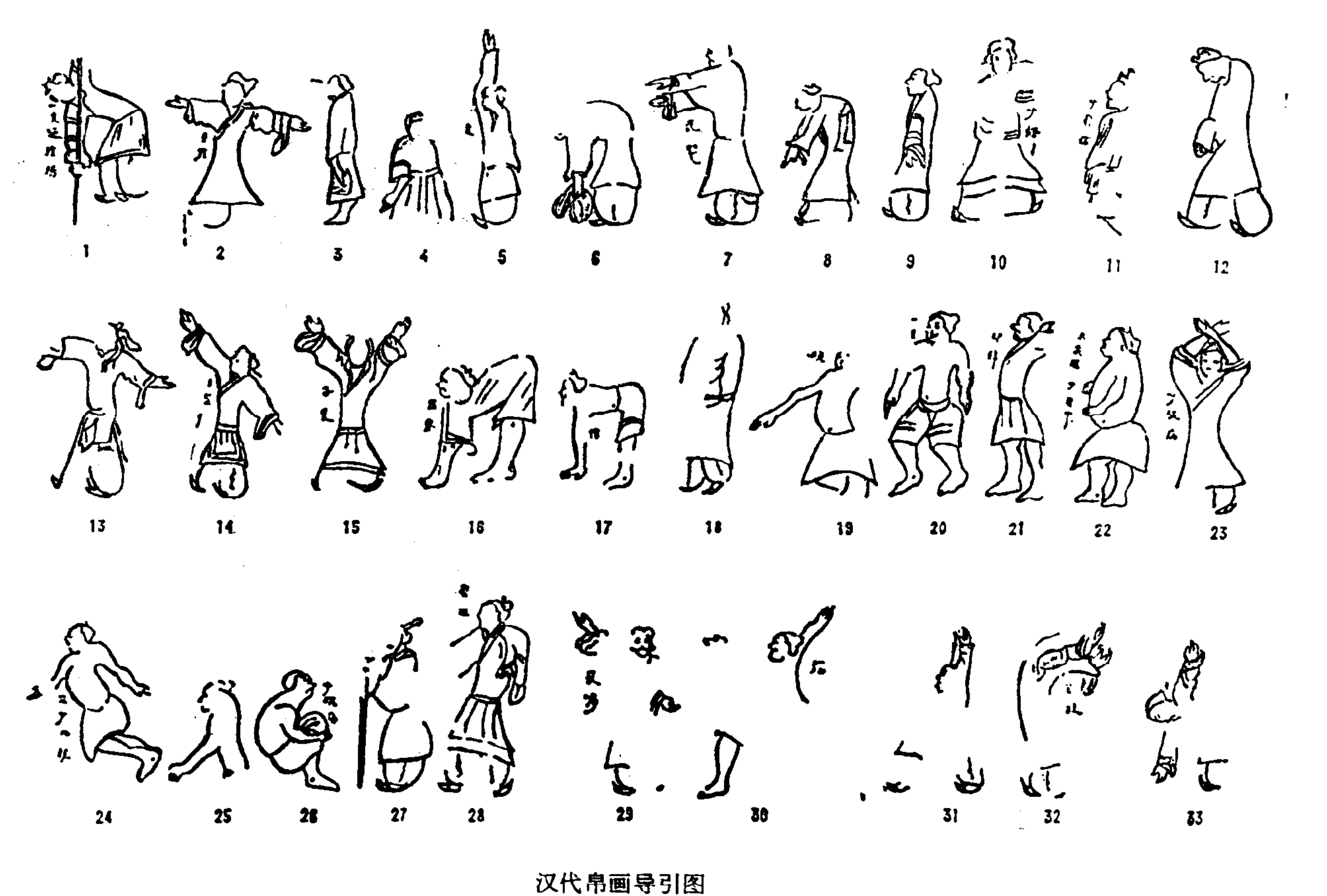
“仰慕松、乔导引之术”（《后汉书·逸民传》）等等。当时，这一派人将导引作为“度百世而不死”的妙方，加以神化，形成一个道家导引流派。

另一方面，汉代医家利用导引健身祛病。例如张仲景著的医书《金匮要略》说：“四肢才觉重滞，即导引吐纳、针灸、膏摩、勿令九窍闭塞。”《中藏经》中也说：“导引可以逐客邪于关节”，又说：“宜导引而不导引，则使人邪侵关节，固结难通”。这是在先秦医学基础上的正常发展。

一九七三年在湖南长沙马王堆三号汉墓中出土了两篇导引专著。一是《却谷食气篇》，讲得是导引行气。其内容比《行气玉佩铭》丰富、具体。

另一篇是《导引图》。与《却谷食气篇》同在一幅缯帛上。图宽50厘米，长约1.4米，上有男女老少作体操的四十多个不同姿势，旁有简单说明文字。操练者上下四排，每排十一个。从动作上分析，有呼吸运动和肢体运动；有摹仿动物形态的运动和器械运动。从作用上分析，有健身和治病（如引聋）两种。

东汉末年名医华佗进一步总结前人导引经验，摹仿五种禽兽的动作，创编了“五禽戏”。在华佗之前，西汉刘安等所著《淮南鸿烈·精神训》记有熊经、鸟伸、凫浴、猿躩、鸱视、虎顾等六种名目，后人称之为《六禽戏》。华佗不仅在导引的实践上创编了“五禽戏”，而且在导引理论上也有发展。他指出了导引的来源、目的、作用和做法。《三国志·华佗传》说：“佗语普（吴普，华佗弟子）曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名为五



汉代帛画导引图

上图1—23转自《文物》1975年第 6 期，29—33转自《体育报》1977年 5 月30日。《文物》1974年第 7 期载有原图局部和细部照片。

禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”华佗“五禽戏”开创了导引发展的新途径，后世成套的导引术多与“五禽戏”有联系。

总之，导引发展到汉代，形成两派，一是道家派，一是医家派，前者多神化虚幻，后者则比较科学。

3．“百戏”中的体育活动

我国自原始社会以来，就有音乐舞蹈。春秋战国时出现“侏儒扶卢”（缘竿），弄丸和弄七剑等活动。这些技艺发展到汉代，在经济、文化繁荣和中外交往频繁的社会条件下，发扬了本国传统，吸收了外国经验，内容变得丰富多彩，形成一个完整的体系，原称“角抵戏”或“大觳抵”、“角抵奇戏”等，后称为“百戏”。

汉代百戏非常兴盛。《汉书·武帝纪》说：元封“三年（公元前108年）春，作角抵戏，三百里内皆（来）观”。又说：元封六年（公元前105年）“夏，京师民观角抵于上林平乐馆”。当时的百戏是文艺和体育的综合表演。两汉都曾以角抵戏招待外宾。《汉书·西域传》说：“孝武之世，……开玉门，通西域，”“设酒池肉林，以飨四夷之客，作巴渝都卢、海中砀极、漫衍鱼龙、角抵之戏，以观视之。”《汉书·张骞传》也说：“上方数巡狩海上，乃悉从外国客，……大角抵，出奇戏诸怪物，多聚观者，行赏赐……。”这都说得是汉武帝用百戏招待外宾的事。《盐铁论·崇礼》记有西汉昭帝用角抵戏招待外宾之事，贤良文学非议说：“角抵诸戏，炫耀之物，陈夸之始，与周公之待远方殊。”

这些腐儒认为用文艺、体育节目招待外宾不合国礼，妄图以周礼限制文艺、体育的发展。《后汉书·夫余国传》记有东汉顺帝永和元年（公元168年）夫余国“其王来朝京师，帝作黄门鼓吹、角抵戏以遗之。”汉时，日本常通于汉和朝鲜，汉又常以角抵招待外宾，因此，角抵戏约在公元前二世纪就通过朝鲜传至日本。由此可见，百戏在汉代的民族和国际交往中发挥了重要作用。

汉代百戏中，有不少体育表演项目，其中主要的就是角抵。狭义的“角抵”就是角力、摔跤一类的运动游戏。河南省密县打虎亭二号汉墓的壁画中，有二人侧身相对，拉开架式，准备角抵的形象。陕西省澧西客省庄汉墓出土的两块铜牌上，也有二人互相搂腰抱腿的角抵形象。有人认为这是当时匈奴骑士或牧民的角抵表演。



汉代铜牌角抵透雕图饰



山东临沂金雀山九号汉墓出土帛画

西汉有不少官员喜好角抵，有些官员还是摔跤能手。例如，车骑将军金日磾曾用“摔胡”的技术把何罗投到了殿下（见《汉书·金日磾传》）。摔胡指搠颈而摔的方法。《汉书·灌夫传》说汉武帝时淮阳太守灌夫“与长乐尉窦甫饮，轻重不得，夫醉，搏甫”。

汉代百戏中的体育活动除角抵外，还有许多杂技之类的

项目。从当时的文献和出土文物来看，这类活动不仅内容丰富多采，而且表演者的技艺非常精湛。四川出土的汉代画象砖中的杂技有倒立和弄丸等。内蒙和林格尔汉墓壁画上的“乐舞百戏”图中有飞刀、跳丸和载竿等等。

东汉著名科学家张衡的《西京赋》里谈到了许多汉代的体育活动，其中包括不少杂技项目，有乌获扛鼎（举重），都卢寻橦（爬竿、爬绳等），冲狭（钻带矛的席筒），燕濯（反复鱼跃），胸突銛锋（镖刀斧之类的硬气功），跳丸、跳剑、走索、总会僊倡（假面戏），巨兽百寻（兽戏，即马戏之类），画地成川（大型魔术），东海黄公（表演人跟虎斗的传说故事），侲僮程材（少年儿童的柔术表演），百马同辔（驾车比赛），橦末之伎（项竿），弯弓西羌（射箭）等等。



山东沂南汉代画像石刻杂技表演



汉 代 杂 技

1.叠案倒立 2.耍盘子舞轮 3.跳丸 4.耍折棍

汉代百戏中还包括许多舞蹈。自战国以后，中国舞蹈有用于祭礼的雅舞和用于燕乐的杂舞之分。百戏中的杂舞与体育活动相近。当时著名的杂舞有巴渝舞、七盘、长绸舞和折腰舞等。此外还有剑戟舞、蹋鞠舞、舞轮等更接近体育活动的舞蹈。

汉代百戏中的体育活动对后世影响较大，一方面为后来的角抵、杂技奠定了基础，另一方面为后来的武术、健舞以及体操活动也提供了经验。

4．武艺

汉兴之后，经济文化发展，社会分工更细。汉武帝“尊崇儒术”时，设立太学，专授儒家经典，排除了武艺教育，使“文武分途”制度，进一步在官学中确立起来。这种状况，使一部分文学之士重文轻武，同时使一部分职业武士更加专门化。这对汉代的武艺发展有损也有益。

武艺的发展同军制有密切的联系。汉代施行义务兵制。《汉书·百官志》注引《汉官仪》说："民二十三为正卒，一岁为卫士，一岁为材官骑士，习射御骑驰战阵"。材官"年五十六衰老，乃得免为民就田"。西汉初年，地方有经常训练的预备兵。山地或少马的地方多训练步兵，叫做"材官"；平地或多马的地方多训练骑兵，叫做"车骑"；近水的地方多训练水军，叫做"楼船"。每年八九月间要举行一次检阅，叫"都试"。这种选练士卒的制度，直接推动了当时武艺的发展。

西汉在对匈奴的战争中，发展了骑兵。汉武帝时完成了从车骑并用向以骑兵为主力的变化过程，骑兵发展迈进到一个新的阶段。对骑兵来说，长剑的劈刺不如长刀的劈砍杀伤力大，所以在汉代骑兵中环柄长刀逐渐代替了长剑。这种作战方式和武器的改进，对当时的武艺演变产生了较大的影响。它促进了骑射和刀术的发展，却使剑术的军事价值相对降低了。

继春秋战国之拳勇，汉兴手搏，亦称"抃"或"卞"、"弁"，即徒手搏斗。《汉书·甘延寿传》说："延寿善骑射，为羽林，迁为郎，试弁，为期门，以材力爱幸"。"试弁，为期门"就是通过手搏科试，被选为期门军。《汉书·艺文志》记有《手搏》六篇（已亡失），表明当时手搏已有一定的理论和方法。

在短兵器武艺方面，西汉时期，承春秋战国之遗风，官吏皆佩剑。武士以之击战，文士以之防身，健身。《汉书》谈到不少文士好剑，如"司马氏在赵，以传剑论显"；东方朔"十五学击剑"；司马相如"少时好读书击剑"等等。《汉书·艺文志》记载当时有《剑道》三十八篇。已失传。

随着骑兵和防卫武器、装备的发展，剑的刺击作用相对减弱，逐渐兴起了以劈砍见效的环柄长刀。东汉时期，佩刀比佩剑的人更多，到东汉末年，环柄刀逐渐取代了剑的军事地位，成为军队中主要的短武器。刀术成了一项重要的军事技能。

射箭在汉代也有了一些演变。西汉官制中，有射声校尉，专管射士；有佽（音次）飞射士，掌管弋射。这表明西汉之射有了进一步的发展，同时说明当时统治者对射更加重视。

当时的射箭有战射和礼射之分。在战射中，骑射随着骑兵的发展而更加兴盛起来。汉武帝讲武练兵，反击匈奴侵略时，非常重视骑射。当时精于骑射的人很多，其中最著名者为"飞将军"李广。他不仅射箭准确，能在飞驰中射杀敌人，而且射箭有力，一次"广出猎，见草中石，以为虎而射之，中石没矢"（《汉书·李广传》）。从此，夜射饮羽传为佳话。东汉顺帝也重视骑射。永建元年（126年）他曾令幽州刺史："缘边郡增至步兵，列屯塞下，调五营弩师，郡举五人，令教习战射"（《后汉书·和帝本纪》）。汉顺帝永和二年（137年），诸王来朝，事毕，顺帝令骑兵护送。这些骑兵"皆北军胡骑，便兵善射，弓不空发，中必决眥"（《后汉书·中山简王焉传》）。

汉武帝"尊崇儒术"后，有些文人学士就想复古礼。王莽时代，有人行礼射。东汉时，儒家思想占统治地位。有些帝王复古礼，设辟雍，行礼射。《汉书·明帝本纪》载："永平二年，临辟雍初行大射礼"。《汉书·和帝本纪》载："永元十四年三月戊辰，临辟雍飨射"。这是汉代射箭活动中的一股逆流。

《汉书·艺文志》记载，当时的射法专著有八种之多，即《逢门射法》二十篇，《阴通成射法》十一篇，《李将军》射法三篇，《魏氏射法》六篇，《强弩将军王围射法》五篇，《望远连弩射法具》十五篇，《护军射师王贺射法》五篇，《蒲苴子弋法》四篇。这说明当时的射箭理论有了较大的发展，射法很多，已形成各家射法流派。

投石和超距也是汉代的一种兵技。石头是古代的一种武器，投石就是以石投人。石可用手投，也可用机发。据张晏注《汉书》说范蠡兵法谈道："飞石重十二斤，机发行二百步"。他还说"甘延寿有力，能以手投之"。《汉书》说：甘延寿"投石超距绝于等伦，尝超踰羽林亭楼"。这种投石、超距活动，是从秦军训练中继承下来的。

5．其它体育活动

汉代统治者把不少体育活动引入宫廷，作为其欣赏、娱乐的工具，汉宫中秋千甚兴。唐人高无际有《汉武帝后庭秋千赋》，其序说："秋千者，千秋也。汉武祈千秋之寿，故后宫多秋千之乐。"高无际在赋中描写道："乍龙伸而蠖屈，将欲上而复低，擢纤手以星曳，腾弱质而云齐。一去一来，斗舞空之花蝶；双上双下，乱晴野之虹蜺。轻如风，捷如电，倏忽顾盼，万人皆见，香裾飒以牵空，珠汉集而光面；时进时退，以游以遨，类七纵而七擒，期必高而让高。"宫女们如风似电的飞荡秋千，帝王将相赏心悦目进行享乐，这充分说明了封建统治者利用文化体育活动为其腐朽的生活服务。

汉宫廷体育活动中，还有水嬉。《拾遗记》谈到汉昭帝命宫人水嬉时说："时穿淋池，中植菱荷，帝时命水嬉，毕景忘归，使宫人歌曰："秋素景兮泛洪波，挥纤手兮折菱

荷；凉风凄凄扬棹歌，云光开曙月低河。万岁为乐岁云多。”这歌就是“淋池歌”。这里说得是汉昭帝彻夜寻欢作乐，叫宫人采莲划船，泛波戏水的情景。

投壶在汉代的统治阶级中盛行不衰。这时，投壶的礼节简化，游戏性增强。据《西京杂记》说，有一个善投壶的郭舍人，会“骁”投法，“一矢百余反”，“每为武帝投壶，辄赐金帛”。

西汉时，出现一种弹棋，武帝时，引为宫中游戏。据《古今图书集成》引《弹棋经序》说，汉武帝好蹴鞠，群臣不能谏，侍臣东方朔以弹棋进之，“帝就舍蹴鞠而尙弹棋焉”。

汉代民间体育活动也是丰富多彩的。我国有不少民间体育活动最初见于汉代。元宵节期间，农事较闲，民间有观灯的风俗，并举行各种运动游戏表演，如舞龙、耍狮、高跷等等。元宵节活动的历史相当悠久，《事物原始》说：“按汉制，执金吾杖掌宫外，常戒水火之事，晓暝呼传，以禁夜行者。惟元宵金吾放夜，前后各一夕。今元宵不禁夜自汉始”。

民间登高郊游，古已有之，至汉代形成节日风俗。《荆楚岁时记》说，东汉时汝南地方有一个名叫桓景的人，跟随费长房游学。有一天费对桓说：“九月九日汝南当有大灾厄，急令全家人缝囊盛茱萸系臂上。登山饮菊酒，此祸可消。”桓从其言，全家人上山呆了一天，回来时，家中鸡犬都生暴病而死。后来的登高节之典故就出于此，人们称为重九登高节。这个故事虽近似神话，但其中反映了民间由于注意防病保健从而兴起登高郊游的远源。

儿童骑竹马游戏的最早历史记载，也见于汉代。《后汉

书·郭伋传》记载："伋（公元前37—公元47年）为并州牧，始至行部，到西河美稷，有儿童数百骑竹马迎拜道旁。"

总之，汉代体育，在先秦体育的基础上有了很大发展，项目繁多，活动广泛，每项的具体内容丰富，技艺精湛，并逐渐规范化。以上只作了概括的介绍，未尽述。

第四节　三国、两晋、南北朝时期的体育

一、三国时期的体育概况

黄巾起义沉重地打击了东汉王朝，使之土崩瓦解。地主武装在镇压黄巾起义后，各据一方，连年混战，造成了"白骨露于野，千里无鸡鸣"的惨象。魏、蜀、吴分别统一了北方、西南和东南，形成了三国鼎立的局面。这时，社会经济较前有了一定的恢复和发展。这种政治、军事和经济形势，对体育的发展起了一定的促进作用。

（一）三国统治者有关体育的思想和实践

三国军事对峙的形势，使统治者必然要强兵重武。强兵重武需要体育，所以三国统治者都有一些关于体育方面的思想和实践。

1．曹　操

曹操生于155年，死于220年。按其生卒年代，应属东汉。但他是魏国的奠基人，他死的那一年即建立魏国，故将其放三国时期叙述。曹操是杰出的军事家和政治家。他不但有很高的政治、文化水平，而且精通兵法、武艺，懂得一些

有关体育的活动。

曹操有唯物主义的养生观，重视导引。他“不信天命”（《明本志令》）。在《龟虽寿》诗中，他写道：“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”。这些诗句抒发了他老当益壮的雄心壮志，表达了只要调理、锻炼得法，就可以延年益寿的唯物主义养生观。据《千金方》记载，曹操曾对养生导引进行过探讨。他在“与皇甫隆令”中说：“闻卿年出百岁，而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行导引，可得闻乎？若有可传，想可密示封内”。

曹操爱好体育，有一身好武艺，并且重视体育人材。《魏略》说他“才力绝人，手射飞鸟，躬禽猛兽，尝于南皮，一日射雉获六十三头”。《三国志》说他“才武绝人”。《魏略》还记载：“孔桂字叔林，好蹴鞠，太祖爱之，每在左右”。这里所说爱蹴鞠人材的太祖就是曹操。

曹操不仅本人文武双全，而且具有兼重文武的教育思想。他在《百辟刀令》中写道：“往岁，作百辟刀五枚适成，先以一与五官将。其余四，吾诸子有不好武而好文学，将以次与之。”他用发刀的办法，教育儿子不仅要学文，而且要学武。据《典论》记载，在曹丕小的时候，曹操就教他骑射。在曹操的教导下，曹丕六岁就知射，八岁就能骑射了。

最后，应该指出，曹操害死华佗一事，是诛杀学者的千古之罪。它对我国古代医学和养生学的发展都造成了巨大损失。

2．诸葛亮

诸葛亮是蜀国杰出的政治家和军事家。在治军方面，著有《兵法》，并创造了一些新事物来加强战斗力，最著名的

有八阵图；元戎，即新式连弩；木牛流马，即人力独轮车和四轮车；钢刀，蒲元为诸葛亮造刀三千口，竹筒内装铁球，举刀斫筒，如断刍草，说明钢刀之利。这些战术和军械的改进，对军事训练都有很大影响。

诸葛亮训练军队，讲究精练能战，非常注意武艺的熟练。他认为练兵方法有五："……四曰使手习五兵（兵器）之便，斗争之备；五曰使足习周旋走趋之列，进退之宜"（《诸葛亮集·便宜十六策·教令第十三》）。他还根据士兵的体能和武艺等条件编制军队的兵种，把"轻足善步速如奔马者"编为一队，称"搴旗之士"；把"骑射如飞发无不中者"编为一队，称"争锋之士"，并说："此六军之善士，可因其能而用之也"（《诸葛亮集·将苑·选材》）。这说明他练兵的内容当中，奔跑、跳跃、骑射和兵器武艺等占有相当的比重。

3．孙 权

孙权是吴国的开国皇帝。也非常重视武备，建安二十五年（220年），他下令诸将说："夫存不忘亡，安必虑危，古之善教。昔者隽不疑汉之名臣，于平安之世，而刀剑不离于身，盖君子之于武备，不可以已。况今处身疆畔，豺狼交接，而可轻忽，不思变难哉。顷闻诸将出入，各尙谦，不从人兵，甚非备虑爱身之谓，夫保己遗名，以安君亲，孰之危辱，宜深警戒，务崇其大，副孤意焉"（《三国志·孙权传》）。这是孙权敦促那些已尙谦约、不再佩剑的将士提高警惕，注意武备。由此可见孙权重武的思想。

孙权本人也有勇武，善技击。《三国志·孙权传》说："二十三年十月，权将如吴，亲乘马射虎于庱亭，马为虎所伤，权投以双戟。"勇于射虎，临危反击，可见其锻炼有

素，武艺高强。

魏、蜀、吴三国统治者，对有关体育活动的重视，是促进当时体育发展的有利条件。

（二）三国时期的体育活动概况

1．球类

《会稽典录》记载："三国鼎峙，年兴金革，上以弓马为务，家以蹴鞠为学。"这说明了两个问题，一是指出了三国体育为军事战争服务的目的性，二是说明当时弓马、蹴鞠活动开展的普遍性。大多数人家都学蹴鞠，以备兵战，这就是当时蹴鞠的活动情况。

约在公元220年稍后一些时间，魏之曹植写了一篇诗——《名都篇》，其中写了京洛少年们每天到京郊斗鸡，打猎，然后列坐宴乐，再去"连骑击鞠壤"。击鞠的技术精熟，达到了"巧捷惟万端"的程度。这里所写的"击鞠"就是马球。这是关于我国马球的最早记载。过去说马球起源于波斯，在唐代传入中国，可是当曹植《名都篇》已写有中国马球的时候，波斯还没有复国建立萨珊王朝（波斯复国是226年），可见我国马球自东汉三国时就有了，并非唐时从波斯传来。

2．兵器武艺

三国时期，军事斗争非常激烈，三国统治者都"以弓马为务"，特别注意武备。由于军事斗争需要和统治者的重武，兵器武艺就发展起来了。

在广泛练兵习武的基础上，武艺水平有了较大提高，涌现了不少武艺高强的人。从使用长武器者来看，典韦、张飞、程普等人都善用长矛；从善骑射者来看，吕布"辕门射戟"，曹彰"战射胡骑"，太史慈"猿臂善射，弦不虚发"等等不胜枚举；从使用短武器者来看，不用说武将，就象刘备、曹

丕这样的国君都善于剑术。

曹丕在《典论》中说："予幼时学击剑，阅师多矣。四方之法、唯京师为善。……余从阿（史阿——剑师）学之精熟，常与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮。宿闻展善有手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃，余与论剑良久。……因求与余对。时酒酣耳热，方食芋蔗，便以为杖。下殿数交，三中其臂。"这段话主要是说曹丕善击剑，可是从字里行间也可以看出其它一些有关体育的问题。从"阅师多矣"可见当时剑师之多；从"四方之法"可见当时剑法之多；从"空手入白刃"可见当时武艺之高。总之，它反映了三国时期剑术的军事价值虽相对下降，但击剑作为一个竞技项目，在理论和实践上都有进一步的发展。

二、两晋、南北朝时期的体育

（一）腐朽的政治与畸形的体育

两晋、南北朝是我国历史上一个混乱，分裂，黑暗的时期。西晋统一不久，统治集团内部争权夺利，互相残杀，爆发了"八王之乱"。

西晋灭亡，南北分裂。东晋安定了南方，北方各族统治者混战了一百三十多年，先后建立了许多国家。

东晋灭亡后，南、北方都频繁地改朝换代。南方在一百六十多年里经历了四个朝代。北方在一百九十多年里存在过五个朝代。

这个时期，统治者对劳动人民和少数民族的剥削和压迫非常残酷，人民生活极端困苦，阶级矛盾十分尖锐，民族矛盾也激化了。劳动人民武装起义此伏彼起。南朝境内人民起义就有四十次，北朝人民起义的次数更多，规模也更大。

两晋、南北朝时期，除暂短的安定时期经济、文化有所发展外，长期的战乱使经济、文化遭受了严重的破坏。

这个时期，政治上的特权阶层是门阀士族。魏文帝（曹丕）时，为了取得门阀士族的支持，实行“九品中正法”，按门第（社会地位）将地主阶级分为九等，作为选拔官吏的根据。西晋时，已形成“上品无寒门，下品无势族”（《晋书·刘毅传》）。到东晋时，士族制度得到充分发展，士族地位直到南朝都未改变。门阀士族为了保持自己的社会地位，讲究门第，标榜清高。他们涂脂擦粉，宽衣高帽，装作神仙，实际成天游荡，吃喝玩乐，无所不为。由于生活腐化，四体不勤，很多人身体虚弱，不会骑马，连走路都没有力气。门阀士族是一小撮极端腐朽的社会寄生虫。

门阀士族阶层的政治特权地位虽然长期未变，但是，由于长期战乱，频繁动荡，这个特权阶级的最高统治集团中的人员却得失急骤，生死无常，因此，他们在心情上表现紧张与颓废，躁竞与虚无的相反现象，在生活上苟且无耻，纵情享乐则是一致的。他们凶恶、险毒、猜忌、攘夺、虚伪、奢侈、酗酒、荒淫、贪污、颓废、放荡的龌龊行为加剧了战乱，动荡；战乱、动荡又恶化了他们的龌龊行为。

两晋、南北朝时期的腐朽政治与汉代的无为和多为政治截然不同，同政治状况相适应的体育，也判若两样，汉代那些丰富多采、运动量较大的角抵、蹴鞠等体育运动，在两晋、南北朝时期已有衰减，而那些为统治者享乐生活服务的歌舞、百戏，以及轻巧纤细与文弱之风相应的投壶、奕棋等等却兴盛起来。腐朽的政治导致了畸形的体育。

1．投壶

西晋时投壶的器具已改用耳壶，随之投法也增加了奇巧

的内容。如“石崇有技善投壶隔屏风投之”（《太平御览》引《晋书》）。颜之推的《颜氏家训》说：“投壶之礼，近世愈精，古者实以小豆，为其矢之跃也。今唯其骁益多益善；乃有倚竿带剑狼壶豹尾龙首之名，其妙者有莲花骁。”两晋、南北朝时期，投壶之戏非常普遍，特别盛行于南朝，这种活动常与饮酒赋诗同时并行。

2．棋类

棋类活动在这个时期曾风靡一时。从帝王到名士有不少人迷恋棋奕，以至沉溺其中，不顾一切。如《晋书·阮籍传》说：“籍母终，正与人围棋，对手求止，籍留与决赌。”《梁书·到溉传》说：“溉素谨厚，特被高祖（肖道成）赏接，每与对棋，从夕达旦。”

有的帝王还亲自指使人定棋谱，选“国手”，大兴棋风。《南史·柳元景传》说：“梁武帝好奕棋，使（柳）恽品定棋谱，登格者二百七十八人”。他还指定专人品选，合格的“国手”近三百人，可以想见当时棋类活动规模之大。

棋类本是有益于身心健康的文体活动，但两晋、南北朝时期，统治者下棋无度，纵情玩乐，把棋类活动引向了邪路。

3．歌舞

这一时期，统治阶级多把歌舞作为享乐腐化的生活内容之一。西晋武帝司马炎统治时期，“天下为‘晋世宁’之舞”（《晋书·五刑志》），类似现在的盘子舞。时人评论，这是统治者“苟安于酒食之间而不知及远”的反映，是王朝倾覆的预兆。刘裕灭东晋建宋时，歌舞更盛。《宋书·良吏传》说：“凡百户之乡，有市之邑，歌谣舞蹈触处成群。盖宋世之极盛也”。南齐时，歌舞之风盛行不衰。《南史·良吏传》的引文说：“都邑之盛，士女富逸，歌声舞节，袨服

华装，桃红柳绿之间，秋月春花之下，盖以百数”。北朝在宫廷宴会上，也有歌舞同百戏一齐演出。北魏时舞风还比较健康，有学汉礼的意义。后来，舞风渐衰。

4．杂技百戏

汉代的百戏，流传到两晋南北朝时期，有所演变。首先是项目有了增减。《宋书·乐志》说：“晋成帝咸康七年（公元341年），散骑侍郎顾臻奏曰：杂技而伤人者皆宜除之。”从而减掉了不少杂技项目，连倒立行走也被禁演。但是，在这一时期，却有不少奇怪异端列入了百戏之中。《隋书·音乐志》说：北齐有“鱼龙烂漫、俳优、朱儒、山车、巨象、拔井、种瓜、杀马、剥驴等奇怪异端，百有余，名为百戏”。其次是，在两晋、南北朝时期，由于政治动乱，经济遭到破坏，使得杂技百戏的发展规模比汉代有所减小。但是，这时的统治阶级仍重视杂技百戏，除皇家有杂技百戏人员外，在一些大臣官吏家中也养着杂技百戏人员，可以随时演出，以供统治者享乐。以上情况说明，统治阶级贪图安逸享乐，基本上抛弃了体育的锻炼价值，只享受体育的观赏价值，因此，适应这种需要的奇巧的杂技百戏便发展起来。杂技百戏内容的丰富和提高，是劳动人民辛勤创造的结果，但是，它的艺术价值却被统治者享用了。

（二）各种有关体育的思想和养生术

两晋、南北朝时期，社会的阶级矛盾很复杂，很激烈。这种社会矛盾，反映在意识形态上，就出现有玄学与反玄学的斗争，以及佛教神不灭论和神灭论的斗争。这些思想对体育的发展都有很大的影响。

1．玄学对体育的影响

汉代统治者那一套“天人相与”、阴阳谶纬等神学思

想，先后经过桓谭、王充等人的批判，已经不能再起很大的迷惑作用了。于是，两晋统治者，就不采取公开有神论的形式，而是用精神性的本体来代替有意志的人格神，用以欺骗群众，维护他们的统治，因此，兴起了“玄学”。曹魏正始年间名士的领袖何晏和王弼是玄学最早的代表人物。玄学崇尚“无为”和“三纲五常”，实际上是道与儒结合的产物。

玄学思想，在统治阶级中加重了消极悲观情绪，引起了纵欲、清谈的风气，造成了醉生梦死的生活方式。这方面的典型人物有“竹林七贤”（嵇康、阮籍、阮咸、山涛、向秀、王戎、刘伶）。他们的人生观正如晋人伪托的《列子·杨朱》篇所说：“千年亦死，百年亦死；仁圣亦死、凶愚亦死。生则尧舜，死则腐骨，腐骨一矣！孰知其异。且趣当生，奚遑死后。”他们几乎都纵酒行乐，放荡不羁。如阮籍“嗜酒能啸善弹琴，当其得意，忽忘形骸，则人多谓之痴”（《晋书·阮籍传》）。阮咸有时与群猪共饮。刘伶“常乘鹿车，携一壶酒，使人荷锸而随之，谓曰：死便埋我”（《晋书·刘伶传》）。他们这样荒唐纵酒，残害身体，完全否定了体育运动对增进健康的作用。

玄学思想，在统治阶级中还引起了服食药物以求益寿延年的风气。“竹林七贤”的主要人物嵇康，好老庄之学，著有《养生论》和《答难养生论》两篇养生理论文章。嵇康的《养生论》说：“至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年”；“故修性以保神，安心以全身。爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。”这说明嵇康把导养看作是延年益寿的手段，但是他夸大了导养的作用。他所说的导养，包括修性安心，呼吸吐纳和服食养身三个方面。修

性安心与儒家的“仁者寿”相似；呼吸吐纳有科学性；服食养身是嵇康《养生论》的重点。他说：“流泉甘醴，琼蕊玉英，金丹石菌，紫芝黄精，皆众灵含精，独发奇生”。若食之，可以“澡雪五脏，疏彻开朗，吮之者体轻。又练骸易气，染骨柔筋，涤垢泽秽，志凌青云。”又说：“上药养命”，“中药养性，”极力鼓吹吃仙药。这些玄妙的说法，在当时影响很大，在统治阶级中掘起了“服食”之风。在玄学思想影响下，嵇康的养生术强调了修性安心，轻视了体育锻炼，宣扬了服食。这对体育的发展，特别是导引的发展造成了一些不利的影响。

2．道教思想对体育的影响

首先应该区别玄学和道教，认明玄学是属于道家流派的一个哲学派别，道教是从神仙家扩大而成的一个宗教。

两晋、南北朝时期，最大的道教徒是东晋葛洪（281—341年）。他是继符水道教之后兴起的金丹道教的代表人物。著有《抱朴子》內篇二十篇，外篇五十篇。內篇言神仙养生属道家。外篇言儒术应世属儒家。

葛洪的养生观可以概括为以下几点：

第一，养生的目的在于成仙得道，长生不老。《抱朴子》说：“盖闻身体不伤谓之终。况得仙道，长生久视，天地相毕。”

第二，养生的方法有三种：

（1）修心养性。这属于內修，具体內容是：“学仙之法，……涤除嗜欲。內视返听，尸居无心。……靜寂无为，忘其形骸……。”嵇康是从人的角度提出修性安心，而葛洪则是从神仙的角度提出修心养性。他的內修比嵇康增加了神学色彩。

（2）导引同行气结合。这属于外养。《抱朴子·微

旨》篇说："夫导引不在于立名、象物、粉绘、表形、显图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。不必每晨为之，但觉身有不理则行之，皆当闭气，节其气冲以通也。亦不得立息数，待气似极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气一，一粗而伤肺矣。如此，但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风，以摇动故也。凡人导引，骨节有声，如不行则声大，声小则筋缓气通也。夫导引疗未患之患，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，袪疾之玄术矣。"《抱朴子》中还记述了不少这方面的具体养生法，如叩齿、漱咽及摩目、按耳、按面等按摩术和龟鳖行气等气功。

（3）绝谷服食。这也属于外养。葛洪在《抱朴子》中一再宣扬"绝谷"和服"金丹大药"，鼓吹"服神丹，令人寿无穷已，与天地相毕"（《抱朴子·金丹》）。绝谷服食以求成仙不死，是妖妄的邪说，但是练丹求药却是原始的化学和药物学。

葛洪的养生思想，属道家学派，附会神仙，追求方药，充满神学色彩，但是，他又是医家，他有关导引行气的论述还是有不少合理东西应该肯定。

梁代的陶弘景（452—576年）自幼好神仙术，曾在南齐朝廷作官，后辞职入山修道。他是著名的医家，也推崇道家养生思想，好武术、导引，身体健壮，活了八十五岁。他著有《养生延命录》，这是我国历史上第一个对导引资料进行整理的辑录专辑，是对前代道家导引的一个总结。他所辑录的华佗《五禽戏诀》是最早的一部《五禽戏诀》。他还著有《导引养生图一卷》，图分三十六势，各绘象于其上。

陶弘景《养生延命录》中辑录的《华佗五禽戏诀》示意图

虎戏者，四肢距地，前三掷、却二掷。长引腰，乍却，仰天即返。距行，前、却各七过也（图1）。

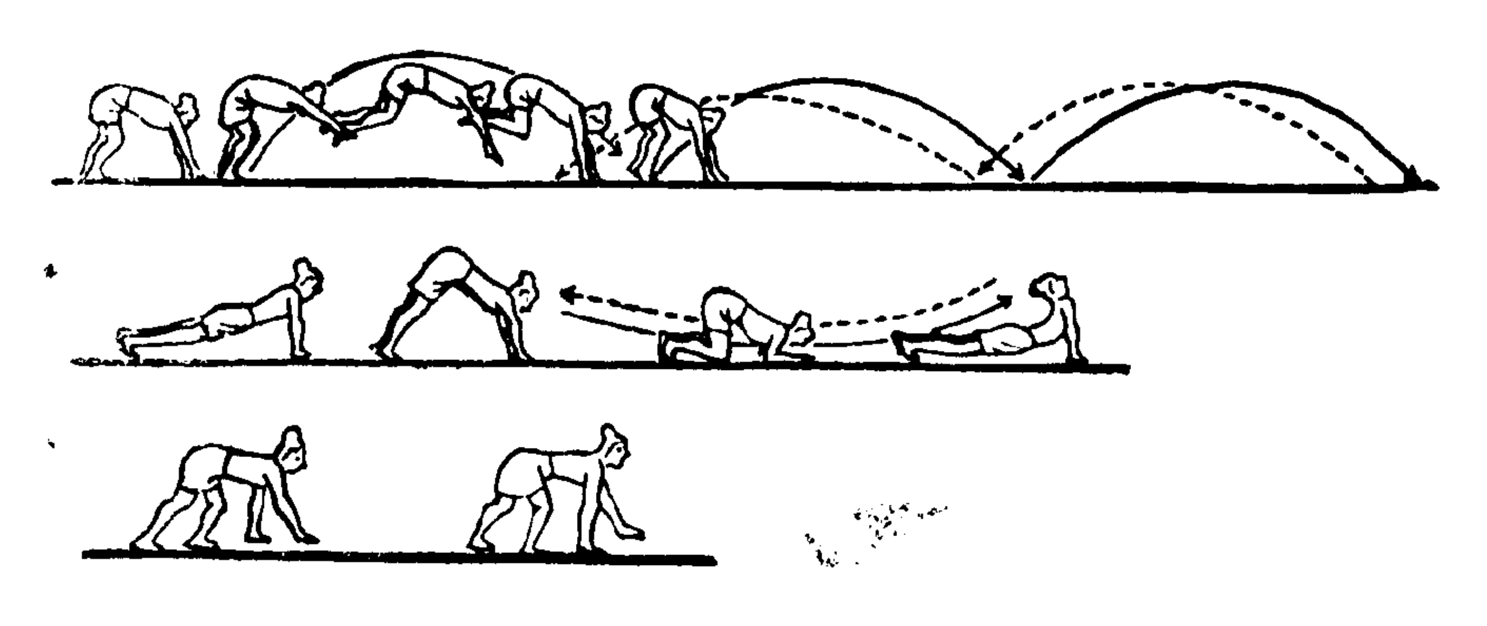


图1　虎　戏

鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二。左右伸脚，伸缩亦三亦二也（图2）。

熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地（图3）。

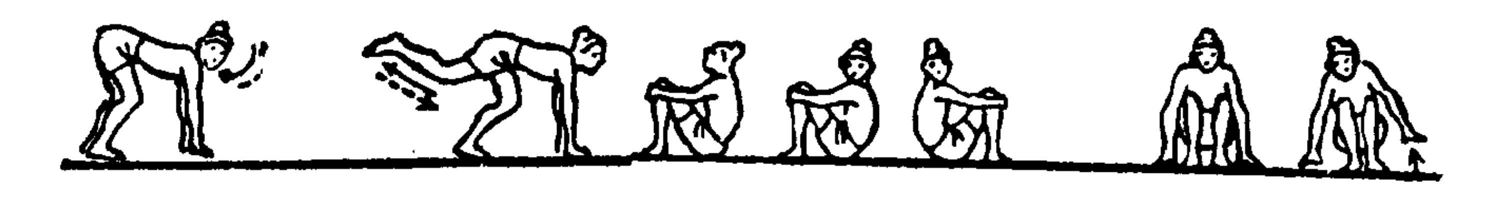


图2　鹿　戏

图3　熊　戏

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下各七。以脚拘物自悬，左右七。手钩却立，按头各七（图4）。

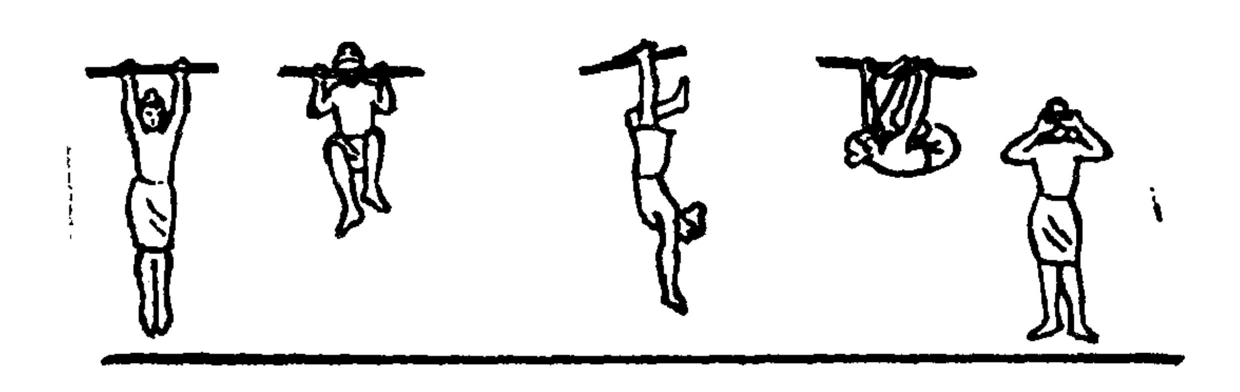


图4　猿　戏

鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右二七（应为左右各七）。坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也”（图5《云笈七签》卷三十二）。

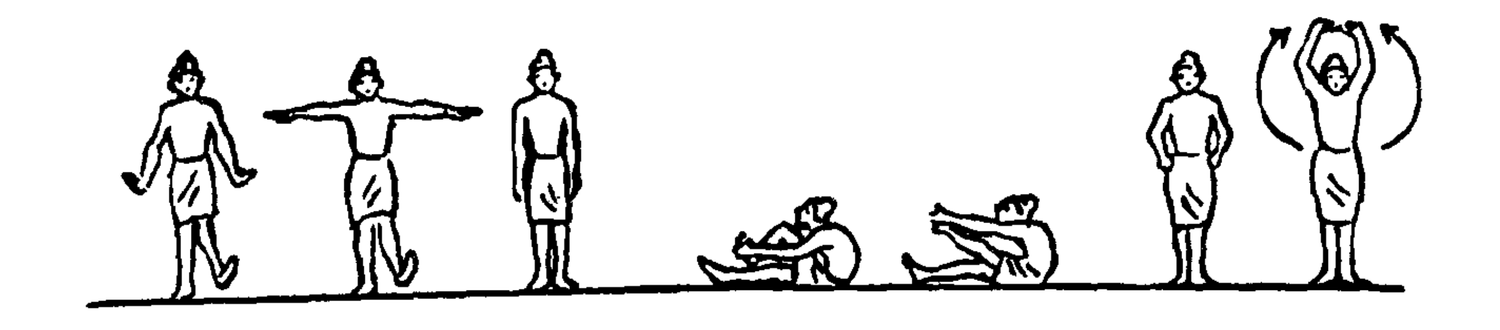


图5　鸟戏

（此示意图为王公度同志参考有关示意图绘制）

总之，在两晋、南北朝时期，道教“潜心虚静、息虑无为”、“神仙方药，养生延年”的思想，一方面对体育的发展起了消极作用，另一方面，道教以葛洪、陶弘景为代表的养生家又都是医家，他们利用导引行气，作为成仙得道的一种方术，这虽然给导引涂上了神学色彩，但是在导引的理论和方法上也提出了不少合乎医学的东西。

3．儒学对体育的影响

两晋、南北朝时期，因玄学兴起，儒学虽然衰落，但是在政治上仍居正统地位，保持崇高的名义。以儒学为盟主，儒、佛、道三位一体的相互渗透，是这一时期社会思想发展的基本趋势。统治阶级维持封建礼制，还是依据儒学。在儒学思想影响下，这个时期，又恢复了礼射。《通典》载：“晋盛康五年春，征西庾亮行乡射之礼。依古周制，亲执其事，洋洋然有洙泗之风。”《晋书·张执传》说：“永宁初，出为护羌校尉凉州刺史，始置崇文祭酒，位视别驾，春秋行乡射之礼。”《宋书·蔡兴宗传》说：“三吴有乡射之礼，久不复修，兴宗行之，礼仪甚整，先是无嘉中，羊元保为郡，亦行乡射。”

儒家多重文轻武，大多数儒者都不注重体育锻炼，因此成为文弱书生。北周孔教重刻乡射约序说：“自儒者以文学名为儒，故用武者遂以不文名为武，而文武从此分矣，或曰自文武之途分，而千万世之儒皆为妇人。”那时把儒者比作妇人，其文弱之态是不难想象的。

总之，这一时期，在儒家思想影响下，一是礼射又有所恢复，二是文弱之风得以助长，这对体育的发展都很不利。

4．佛教思想对体育的影响

两晋、南北朝时期，佛教广为流传。北朝定佛教为国教，

南朝几个帝王都崇奉佛教。佛教宣扬神不灭论，即灵魂不灭论。还宣扬因果报应说，生死轮回说等等。编造出一套三报论。善人或恶人当生受报，叫做现报；有的来世受报，叫做生报；有的经过几世才受报，叫做后报。佛教的这些谬论，使人们注重参禅入定，苦修苦行的心神修养，这对体育发展起了一定的消极作用。

但是，佛教并不反对体育。北魏孝文帝时，少林寺的初祖天竺禅僧跋陀剃度的小和尚，多数是爱好体育活动的。跋陀的弟子中有一个叫稠禅师。《太平广记》中说："稠禅师初落发为沙弥时，辈甚众，每休暇常角力、腾趠为戏，而禅师以劣弱见凌，给侮殴击者相继。"这些休息时锻炼身体而又淘气的小和尚们，常以体质劣弱的稠禅师为拳击的对象。稠禅师在这种情况下发奋练武，后来练得"筋骨强劲，拳捷骁武"，并能高跃。这就是少林武术的远源。

梁朝刘勰自幼好学，曾入空门，是精通佛学和儒学的杰出学者，又是文艺理论家，撰有名著《文心雕龙》。他强调学习作文章，要保养体力，使精神常处于饱满状态。他认为人的精神，依附于身体，养神首先在养身，感到劳倦，必须休息。（见《文心雕龙·养气篇》）。

总之，佛教的神不灭论，因果报应说，生死轮回说等等，虽然重在精神，对体育不利，但是佛教的僧徒和学者又提倡一些健身、养生活动，特别是少林寺的武艺，这对我国武艺、导引的发展起了一定的促进作用。

5．颜之推的养生观和范缜的神灭论

梁朝人颜之推，后来到北齐作官，北齐亡，又入北周。他撰有《颜氏家训》，其中有《养生》篇阐明了他的养生观。

颜之推否定道教的入山修道，他说："人生居世，触处牵絷。幼小之日，既有供养之勤，盛立之年，便有妻孥之累。……而望遁跡山林，超然尘泽，千万不过一尔。"这是正视现实生活，说明厌世思想不切合实际。

他反对炼丹服食。告戒他的子孙："凡欲饵药，……不可轻服。近有王爱洲在鄴学服松脂，不得节度塞肠而死，为药所误者甚多。"

他提倡保健卫生，主张"调护气息，慎节起卧，均适寒暖，禁忌饮食。"还提倡叩齿运动。

他主张养生先虑祸。颜之推总结了前人养生的教训，指出："夫养生须先虑祸，全身保性。有此生然后养之。勿徒养无生也。单豹养于内而丧外；张毅养于外而丧内，前贤所戒也。嵇康著养生论而以傲物受刑；石崇冀服饵之征而贪溺取祸，往事之所迷也。"（引文均见《颜氏家训》）。

颜之推的养生观，从哲学思想来看，否定了玄学与道教养生论中的某些唯心主义观点，反映了朴素的唯物主义思想；从养生学来看，多从消极方面提倡卫生保健和虑祸，很少从积极方面提倡体育锻炼。

南朝齐梁时期人范缜（约450—515年），出身寒微，博通经史，著有《神灭论》，是我国古代杰出的唯物主义者。他对佛教神学进行了坚决的斗争。

范缜的《神灭论》是从"形神合一"的前题出发的，他认为："神即形也，形即神也。是以形存则神在，形谢则神灭也。"形是神的实质，神是形的作用，它们关系正如刃和锋利的关系一样，二者不能分开。从而反对了佛教的神不灭论，以及道教的羽化登仙。

范缜还认为："心病则思乖"，"心为虑本"，（引文

均见《梁书·范缜传》），说明精神活动是以一定的生理器官为基础的，当时还不知脑是思维的器官，误认为心，这是科学水平的局限性造成的。但是他把精神（思、虑）看作是物质（心）的产物，这在古代哲学和生理学上都是一种卓越的见解。

范缜唯物主义的形神观，比桓谭、王充的观点更为深刻、严密。它为养生学进一步提供了唯物主义的思想基础，以及生理学方面的比较科学的知识。这对体育的发展都具有积极的意义。

（三）发展缓慢又不平衡的武艺

两晋、南北朝时期，玄学兴起，清谈、奢靡之风盛行，重文轻武之风已经形成，从而压制了尚武图强的正气。在当时动乱的局势下，很难建立起稳固的军事制度，练兵习武多是短期的应急措施。北朝武风较南朝为好。这样，就使得这一时期的武艺发展缓慢而又不平衡。

西晋建立之初，司马炎认为天下太平，便解除了州郡的武备。东晋南渡之后，曾提倡武功，赢得肥水之战的胜利。但好景不长，武风日益衰败。南朝之时，更是苟且偏安，不重武事。这个时期，有两个东晋将领练身习武、励志图强的事迹值得一提。一个是祖逖，他是文武双全的爱国将军，立志恢复中原，常和一位朋友刘琨睡在一起，夜间听到鸡鸣就把刘琨叫起来，一起舞剑。他说，这鸡叫不是“恶声”，它可以警醒我们去习武。这就是“闻鸡起舞”的典故。还有一个东晋的将军叫陶侃，他在作广州刺史时，也立志恢复中原。为了锻炼身体和意志，他每天早上搬一百块甓（即砖）到室外，傍晚又搬回室内。这就是陶侃运甓之事。这两个将领虽因历史条件的限制，未能恢复中原，但都作出了一些成就。

他们励志练身，图兴国家，这种精神是可贵的。

这一时期，北方比南方重武。石勒建后赵时，就注重"定五兵"，选拔"武勇之士"（《通鉴·晋纪》）。北魏时期，"魏主讲武，命尚书李冲典武选"（《通鉴·齐纪》）。当时，有些武勇之人善射。据《北史·魏宗室常山王遵传》记载，魏孝武帝在一次戏射时，把一个银酒杯"悬于百步外，命善射者十余人共射，中者以赐之"。有一个叫王顺的人发箭射中，得到了银酒杯。这是到目前所见，体育史上最早出现的银杯奖。北魏时，有的妇女也善于射箭。余冠英编的《乐府诗选》里，有一首古诗描写了一个骑射精湛的妇女："李波小妹字雍容，褰裳走马如转蓬；左射右射必迭双；女子尚如此，男子安可逢！"可见北魏时妇女也有了骑射活动，并达到了相当高的技艺水平。

据《北齐书·綦连猛传》记载，北齐和梁曾经举行过勇士比武。当时南方梁朝派勇士到北齐访问，"求北人与相角"。北齐帝王热情相待，并遣勇士与之较量了左右驰射，刀术和挽强弓。结果北齐人大胜，梁人嗟服。这次武术比赛，说明南北朝之间曾有过友好的武艺交流，同时反映了双方的武艺水平。

北周时期，周武帝宇文邕是一个比较开明的皇帝，兼重文治武功。他曾亲自率六军演武，观者如堵，"弥漫数十里"（《北周书·武帝纪》），规模相当大。他为了吸收汉族文化，习汉礼，还命群臣举行过大射之礼。

两晋、南北朝时期，武艺的发展虽然缓慢而不平衡，但是其中有些练身习武、比武之事是比较有意义的，如闻鸡起舞，陶侃运甓，最早的银杯奖，妇女骑射和南北朝之间的比武等等。

简短小结

从战国到南北朝，1064年中，我国体育的发展经历了封建社会前期阶段。在这个历史阶段中，体育发展的特点如下：

一、战国、秦、汉时期，封建制确立起来，社会政治、经济迅速发展。新兴地主阶级处在上升时期，总的看来，它还起着进步作用。东汉末年，到两晋南北朝，由于长期战乱，社会生产遭受了严重破坏。地主阶级和它的代表者门阀士族，政治腐败，生活荒淫，向着没落的道路走去。体育的发展同这种政治、经济情况相适应，而出现了战国时期封建主义的体育迅速发展，汉代的兴盛和两晋、南北朝的畸形状况。

二、各种学派和宗教的思想对体育的影响很大。战国时期“诸子百家”主要是以无神论的天道观，否定了体育中的奴隶主的宗教意识，使其为巩固封建制度服务。汉代董仲舒的“天人感应”论和两晋、南北朝时期道、佛、玄，则以唯心主义的神学，发展了体育中的封建主义的宗教意识，使之主要为统治阶级的腐朽生活服务。一些唯物主义思想家对此有所批判，但在当时未占主要地位。

三、体育运动的项目增多，内容丰富，兵器武艺、游戏和导引蓬勃发展；体育活动的范围扩大，从皇室到士大夫，从军队到民间，从城市到乡村都有开展；体育运动的技艺提高，出现了不少体育技艺高超的人材，有些运动项目如角抵、蹴鞠等逐渐向竞技方向发展；有不少项目如兵器武艺、导引等已走向规范化。在体育理论方面也有较大发展，出现了不少有关体育的专著。

四、随着战争的扩大，外交活动的往来和经济文化的交流，体育也开始了中外的交流。

第 四 章

封建社会中期体育的繁荣

（隋、唐、五代）

第一节 封建社会中期的历史概况

在南北朝对峙时期，广大人民渴望实现全国统一。北方民族的大融合，江南经济的发展，为统一创造了条件。581年，北周大贵族杨坚夺取政权，建立隋朝。589年，隋灭陈，结束了东晋以来二百七十多年南北分裂的局面，重新统一了全国。

全国统一后，社会秩序安定下来，南北的经济文化得到了交流。隋政府继续实行北魏以来的均田制，农民的负担比以前有所减轻，在短短的二十多年间，农业和手工业生产都有新的发展。605年，隋炀帝下令开凿一条贯通南北的大运河。这对南北经济的交流起了很大作用。

隋末，由于统治阶级的残酷剥削和隋炀帝的残暴统治，激起了农民大起义。起义军逐渐汇成瓦岗军、河北起义军、江淮起义军三支强大的力量，推翻了隋朝。隋朝的大官们李渊利用农民起义，于618年，建立唐朝。

在隋末农民起义沉重打击门阀士族的基础上，李世民、武则天推行扶植庶族地主、抑制门阀士族的政治路线，巩固了国家的统一。

经过农民战争，农民对地主阶级的人身依附关系有所消弱。唐代前期扩大实行均田制和租庸调制，使农民可以耕种一定数量的土地，生产时间也比较有了保障。因此，农民生产积极性有了提高，为唐代的经济发展开辟了道路。

经过一百多年的辛勤劳动，在唐代前期，中国封建社会的经济、文化、中外贸易和交通等各方面都出现了空前繁荣的景象。在国家统一、经济繁荣、中外经济文化交流发展的情况下，唐代体育也出现了空前繁荣的景象。

唐代中期，中央集权渐趋消弱，地方割据势力逐步增长。755年，发生"安史之乱"。唐代末年，政治更加黑暗，地主阶级大量兼并农民的土地，封建政府苛捐杂税多如牛毛，社会生产力遭到严重破坏。874年，爆发了黄巢领导的农民大起义。起义军转战南北，坚持十年，一度占领唐朝的统治中心长安，建立起农民政权，瓦解了唐朝的反动统治。

907年，唐末农民军的叛徒朱温，废掉唐朝皇帝，自己称帝，建立后梁。在以后的五十多年里，后梁、后唐、后晋、后汉、后周五个朝代，相继统治黄河流域，历史上叫做五代。同时南方各地和北方的山西，还先后出现十个割据政权。合称五代十国。

从581年隋的统一到960年后周的灭亡，是统一的多民族国家的发展和封建经济文化的繁荣时期，也是封建社会体育的繁荣时期，这个时期历时379年。

第二节　体育繁荣的社会基础

在中国封建社会中期，主要是唐代，由于历史上体育经验的积累和当时各种社会因素的作用，而出现了体育空前繁

荣的景象。历史上体育经验的积累，在前几讲中已经谈过。这里主要谈谈当时体育繁荣的社会基础。

一、政治因素对体育的影响

从社会政治形势来看，隋统一全国以后，实行各种巩固统一的措施，使自东汉末年以来连续三百多年的战乱得以停止，全国安宁，南北民众得到休养生息，社会呈现空前的繁荣。唐是一个更加繁荣强大的朝代，自兴盛至衰亡，经历290年。唐朝初年，因革隋制，建立唐制，加强了封建国家的中央集权政治，保持了一百多年的强盛、统一和安定的状态。隋唐时期，国家统一，社会安宁的政治形势，对体育的发展有着很大的影响。这种影响主要表现在两个方面：第一，在国家统一的形势下，有利于组织全国性的体育活动，促进国内的体育交流。例如，610年，隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手，当“万国来朝”时，在长安举行了规模宏大的综合表演。《隋书·炀帝纪》称之为“角抵大戏”。它说：“角抵大戏于端门街，天下奇技异艺毕集，经月而罢。”实际上这可以说是隋朝的一次“全国运动会”。如果没有全国统一的局面，这种全国性的体育活动是不可能举行的。第二，在社会安宁的条件下，统治者由注重武功转为加强文治或兼重文治，有利于娱乐性体育活动的发展。589年，隋灭陈后，隋文帝下诏：“戎旅军器，皆宜停罢，……武力之子，俱可学文，人间甲仗，悉皆除毁。”595年，又下诏收藏天下兵器，禁止私造。（均见《中国通史简编》第三编，第一册，13页）。唐太宗统一全国后，在社会安定的情况下，根据魏征的意见，也提出过“偃武修文，中国既安，四夷自服”的方针。在这种形势下，社会生活里军事活动相对

地减少，文化生活相对地增多。与之相应，在全部体育活动中，军事体育活动的比重则相对减少（这是相对全部体育活动而言。军事体育活动本身也有发展），娱乐性体育活动的比重则相对增加。因此，在社会安宁时期，隋朝最盛行的是角抵大戏，即角抵、杂技和乐舞之类；唐朝最盛行的是各种球类运动。

从社会的阶级情况来看，隋、唐、五代时期，社会阶级状况发生了一定的变化，这对体育的发展也有相当的影响。在统治阶级方面，东晋末年和南北朝时期各族人民的起义，大大打击了士族（大地主）统治阶级的势力。特别是隋末的农民大起义，农民军“得隋官吏及士族子弟皆杀之”。两晋、南北朝的士族统治阶级的势力，在农民革命的打击下，大大衰落下去。隋、唐又改变了两晋、南北朝的士族制度，实行科举取士。因此，吸收了一些庶族（中小地主）参加政权，扩大了统治阶级的基础。隋、唐时期，士族地主势力衰落，庶族地主势力上升，这种统治阶级状况的变化，带来了统治阶级风气的变化。例如，隋文帝注意节俭；唐太宗经常警戒自己的骄矜和享乐之心。这样就扭转了两晋、南北朝以来士族地主阶级的“清谈”之风，从而也就消除了它对体育的长期影响，结束了两晋、南北朝时期腐朽的政治、畸形的体育的状况。

在被统治阶级方面，隋、唐、五代时期，农民沦为奴隶已成为个别现象。因为这个时期地主阶级不象南北朝以前那样，既剥削农民又剥削奴隶，而是比较简单地以佃农为主要剥削对象了。农民对地主的人身依附有所减轻，自耕农有所增加。穷困失地的农民投地主家当佃户，虽然生活很苦，不过比汉朝以后的徒附（大地主田庄的农奴）终究是好了一

些。唐朝小工商业者开始有了行会组织。唐以后手工业免除了奴隶劳动的障碍。这说明小工商业者的社会地位也比以前有了提高。农民和小工商业者这种政治经济地位的变化，为他们参加体育活动，提供了比以前更多的可能性。又由于这个时期经济、文化非常繁荣，所以民间自发的体育活动也就比以前多起来了。例如，唐玄宗时，“广场角抵，长袖从风，聚而观之，寝以成俗”。玄宗认为民间这样广泛的角抵活动“伤风害政”，故曾勒令禁止。天宝年间，寒食节，宫中竞竖秋千，宫女以为戏乐。《开元天宝遗事》说：“都中士民相与仿之。”这两个事例，说明了当时民间体育活动的自发性和广泛性。这种民间体育活动的兴盛，是与被统治阶级社会地位的变化有联系的。

从政治、军事制度来看，在隋、唐实行的各种制度中，有些直接与体育有联系，并促进了体育的发展。隋、唐前期，都实行府兵制。府兵制是由各级军官督率，寓兵于农的兵制。它的基层单位是军府，唐时名为折冲府。适龄的农民，在和平时期，“三时农耕，一时教战”；战争时期，征发出战。唐兵制规定：“凡民二十为兵，六十而免。”唐初，二十至六十岁被选征为府兵的男性农民，都受到了军事训练。当时的练兵很认真，很严格。《唐书·兵制》说：“每府有折冲领之，折冲以农隙教战”，“有教习不精者罪折冲，甚至罪刺使。”隋、唐前期，府兵制的练兵习武活动，直接促进了军事体育活动的发展。隋朝在590年以后，府兵的训练，不再认真实行；唐在747（天宝八年），府兵制也宣告废止。

唐朝前期，武则天当政时，创立了武举制度。《资治通鉴》说：“长安三年（703年）春正月，初设武举。”武举

开辟了以武取士的仕途。武举所考的内容，成为广大应举者的习武内容；武举的考核标准，也成为他们练武的要求。《资治通鉴》关于唐武举制的注释说："武举之制有：长垛、马射、步射、平射、筒射、马枪、翘关、负重、身材之选。"《唐六典》具体记载了这些项目的考核标准："武举以七等阅其人。一曰射长垛，试射长垛三十发，不出第三院为第。入中院为上，入次院为次上，入外院为次。二曰骑射，发而并中为上，或中或不中为次上，总不中为次。三曰马枪，三板、四板为上，二板为次上，一板及不中为次。四曰步射，射草人中者为次上，虽中而不法，虽法而不中者为次。五曰材貌，以身长六尺以上为次上，以下为次。六曰语言，有神彩堪统领者为次上，无者为次。七曰举重，谓翘关，率以五次为第。皆试其高低以名闻。"《古今图书集成》665册中说："翘关长七尺，径二寸半，凡十举。后手执关距处无过一尺。负重，负五斛米行二十步为中等。"唐初的武举制，不仅鼓励了练武的风气，而且使习武的内容和标准有了规范。这对当时体育的发展起了一定的促进作用。唐朝的武举制实行了八、九十年，到唐德宗年间废止。

二、经济因素对体育的影响

隋朝在我国历史上是一个比较富裕的朝代，社会经济发展相当迅速，人口很快就增长到四千六百零一万。唐朝的经济更加繁荣昌盛，大大超过了两汉。人口增殖到四千八百一十四万。因为，隋末的农民起义沉重地打击了士族地主阶级，使得唐前期的生产关系发生了一些变化；自东晋以来，长江流域经济发展，逐渐超出黄河流域，使统一的唐朝拥有

长江、黄河两个流域雄厚的经济力量；此外，唐前期的统治者鉴于隋末农民起义的威力，政治上不敢过于放纵，社会得以保持长期的安宁，有利于经济的恢复和发展。这样，自隋、唐开始，中国封建经济就进入了更高的发展阶段。隋朝时，长安、洛阳等地的仓库里，积储着几百万石以至上千万石粮食和几千万匹布帛。唐朝更加富庶。唐太宗当政的"贞观之治"时期，出现了"民物蕃息"、"米斗不过四五钱"的经济繁荣状况。唐玄宗执政的"开元之治"时期，杜甫用"稻米流脂粟米白，公私仓廪具丰实"的诗句，描写了当时的富庶景象。

隋、唐经济的繁荣，为体育的蓬勃发展提供了前所未有的优厚的物质条件。统治者凭藉着巨量的民力和财富，组织了庞大的文、体专业队伍。隋炀帝曾招集三万多乐人、舞人，云集东京，锦衣绣服，专搞舞乐，供其享乐。唐玄宗也在长安设立了机构庞大的"教坊"，专搞文、体活动，供其赏玩。这两支庞大的文、体专业队，都不从事生产劳动，全靠当时社会提供的物质生活资料来养活。

在雄厚的物质基础上，隋、唐统治者搞起了规模宏大的文、体活动。除前述隋朝"经月而罢"的全国角抵大戏之外，唐朝元宵节活动的规模也相当可观。《事物原始》记载："唐睿宗先天二年（713年）正月望日夜，于安福门外作灯轮高廾丈，衣以锦绣，燃灯五万盏，竖之如花树。宫女数千人衣罗衣或锦绣，耀珠翠。长安少妇千余人，于灯下踏歌。"

在经济繁荣，生产技术提高的物质条件下，唐代的兵器和体育器材、场地设施都有了很大的改进。从兵器方面来看，我国古代，自秦开始，铁兵器逐渐代替铜兵器，这个过程到

了唐代才基本完成。由于弓弩的发展，古代的长兵器退居次要地位，而以短兵器为主。唐代主要兵器是刀，有仪刀、障刀、陌刀（古之斩马剑）等类。“唐剑形式则完全变更，失去周制而独树一型，后人守之，数千百年无所改变。此可谓剑至唐代即为后世之统一模型矣”（《中国兵器史稿》）。唐代弓弩也有很大改进。弓有长弓、角弓、稍弓、格弓四种型制，弩有张弩、觩弩、木单弩、大木单弩、竹竿弩、大竹竿弩、伏远弩七种型制。兵器的改进，促进了战术和技术的进一步发展，从而对兵器武艺提出了更高的要求。从体育器材，场地设施方面来看，以球类运动为例，唐代创造和改进了许多球类活动的器材，如，充气的足球，木质的马球，球门、球杖等等。唐代的宫廷，京都内外的军队驻地以及贵族大官们的宅坻等处，筑有许多打马球的场地，多半都是相当大的广场，约有千步之长，而且光洁平坦，三面用矮墙围绕着，其余一面多是殿、亭、楼台之类，作为观看打球的地方。《资治通鉴》说：“驸马（唐中宗的女婿）武崇训、杨慎交洒油以筑毬场。”用油料来筑球场，好象现在修筑柏油路面。《通鉴纪事本末》说，唐哀帝时，宣州司徒杨渥“尽夜酣饮作乐，燃十围之烛以击毬，一烛费钱数万。”夜晚击毬燃烛照明，有如现在的灯光球场。这些球场设施，既反映了古代统治者少数人享乐的奢侈，也说明了当时体育物质设施的发展程度。此外，它们还在某种程度上反映了一些运动场的发展趋向，成为现代地板球场，灯光球场的远源。唐代体育器材、场地设施的发展，既是当时体育发展的一种标志，又是促进当时体育繁荣的一种物质力量。

三、各种思想对体育的影响

1. 统治者尚武和享乐思想对体育的影响

隋、唐、五代的帝王中，有不少人出于练兵讲武或享乐的思想，而爱好体育运动。因此，他们对当时体育的发展，起了一定的提倡和组织作用。隋炀帝是个暴君和浪子，好游玩享乐。他曾检阅过全国的散乐（又称百戏，即杂技），组织过全国的角抵大戏。606年，他在东京检阅散乐时，那奇幻的技艺，热闹的场面是历史上所罕见的。有舍利兽先来跳跃，忽然水满街道，到处都是鼋鼍龟鳖。又有鲸鱼喷雾掩蔽日光，转眼间化成黄龙，长七八丈。又二人分左右行走，头上各顶一条长竿，竿上有人舞动，两竿上人同时跳到对方竿上。还有绳上舞蹈、扛鼎、跳弄车轮、石臼、大瓮、神鳖负山和幻人吐火等技艺。隋朝的杂技，角抵等大规模的文体活动，多是出于隋炀帝的享乐思想，而在当时优厚的物质条件下搞起来的。

唐太宗是中国古代杰出的政治家和军事家，兼重文治武功，他本人就爱好武艺。《酉阳杂俎》说他“尝戏弓挂矢，好用四羽大笴”。唐初，突厥统治者连年侵扰，使北方人民深受其害，唐朝的统治也不得安稳。唐太宗下决心练兵讲武，一定要打败突厥。于是，他便“引诸部将卒习射于显德殿”，并向大家讲：“戎敌侵盗，自古有之。患在边境少安则人主逸游忘战，是以寇来莫之能御。今朕不使汝穿池筑苑，专习弓矢。闲居无事，则为汝师；寇厥入侵则为汝将。庶几，中国之民，可以少安乎”（《资治通鉴》卷192）。他一面加紧训练将士，每天亲自教练几百人习射讲武，几年间练出了一批精锐；一面注意社会经济的恢复和发展，

稳定政权，为击败突厥创造了条件。终于彻底打退了突厥统治者的侵犯。以上事实说明，在唐太宗兼重文治武功的思想指导下，唐初，在反对突厥侵犯的年代里，体育结合练兵讲武活动，在军队中普遍开展起来，并且在国防上发挥了很大作用。

唐、五代时期，还有好几个皇帝，为了享乐，而喜好打马球，踢足球。这对当时球类运动的发展，起了一定的推动作用。

2．佛教对体育的影响

佛教是西汉末年从天竺传入中国的宗教。经过汉、魏、晋、南北朝五六百年的时间，传布甚广。隋、唐统治者都注意利用佛教作为麻醉人民，维护地主阶级统治的工具。佛教又经过隋文帝的大力提倡，到唐朝逐渐发展到最盛期。佛教主张参禅打坐，提倡安心静虑地修行。一般来说，这种主静的修行方法，对体育运动的发展，起了消极作用。具体来说，也不尽然。隋唐时期的佛教，由于产生了僧兵和宗派两个特点，所以它对体育运动的发展，又起了某些积极作用。下面分别来谈这两种情况。

第一、隋、唐时期，佛教势力发展很大，寺院享有免税权。随着土地兼并加剧，寺院的僧徒、佃户增多，它聚集的财富也就愈来愈多。711年（景云二年）已经有人指出："十分天下之财而佛有七八"（《旧唐书》）。寺院不仅有经济势力和政治特权，还有自己的法律（僧律），自己的武装（僧兵），不受官府的约束。一个寺院就等于一个"佛国"。僧兵的产生和它的操练就使佛教注重了体育。下面以少林寺为例，具体谈谈这种情况。隋文帝在开皇年间(589—600)曾把离寺五十里的柏谷屯地一百顷给少林寺作庙产，

于是少林寺成了拥有万亩土地的大地主庄园，残酷剥削着附近的农民。隋末农民大起义时，少林寺成了起义军进攻的对象，少林寺僧组织武装挣扎反抗，庙宇被农民军焚毁得只剩一个塔。在唐王朝统一战争时，少林寺武装又率卒抗拒王世充，十三个武僧擒捉了王世充的侄子王仁则，投归李世民，因此受到了李世民的嘉奖。可见，少林寺在隋末就有了自己的武装，并逐代沿续下来。南北朝时期，少林寺僧以健身为目的的角力、腾越和拳勇，发展到隋唐时期，与僧兵的军事操练结合起来了。后来逐渐发展为少林武术，对中外都有很大影响。

第二、隋、唐时期，佛教的上层僧侣，多半出身于没落的士族。这些人虽然出了家，但功名利禄之心未死。他们奔走官场，各找靠山，联朋结党，互相攻伐。因而，在佛教内部形成了许多不同的宗派。在唐代，流行的佛教宗派有：三论宗、律宗、净土宗、天台宗、华严宗、唯识宗、密宗和禅宗。它们各执不同的佛学观点和修炼方法，彼此展开了激烈的斗争。佛教内部各宗派的斗争尖锐了，佛教与道教之间的斗争就缓和了。在这种情况下，有的佛教宗派开始与道教接近，受道教影响，提出与道教相似的修炼方法。例如天台宗就提出了坐禅调息（气功）和服食金丹的修炼方法。这样就产生了佛教的养生和导引。它为唐代养生和导引的发展增加了新的特点。

3. 道教对体育的影响

东汉末年创立的道教，在两晋、南北朝时期有进一步的发展。到了唐朝，唐皇室自称是道教教主老子李耳的后裔，从而确定了道教在唐朝的特殊地位。那时，道教与佛教并行，成为唐代统治者提倡的两大宗教。

唐朝皇帝兴道教，除了利用道教为维护其统治地位服务的政治企图外，还想从道教得到长生不老之术。因此，在帝王的扶植下，道教的长生术得到了进一步的发展。唐朝前期，唐太宗，唐高宗，武则天等帝王都奉信长生术。唐朝后期，皇族腐朽化，追求道教长生术的风气更加兴盛。自唐宪宗以后的唐朝皇帝，多是贪生怕死的愚夫。他们把一些道士请进皇宫去，传授长生术，炼制长生药。

道教的炼丹服药，迷信成分很大，科学性很小，因此，毒害了不少人。唐太宗、唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗等皇帝都是吃长生药而死的。至于大臣名人因服长生药而死的为数更多。服长生药的风气在统治阶级中一直流传到五代。南唐烈祖李昪（音便）也是误信道士邪术，服食丹药中毒而死的。由此可见，服丹药乃是唐、五代时期养生学发展中的一股逆流。这股逆流是从两晋、南北朝时期流传下来的，到了唐代，危害更大了。

唐代道教的长生术，内容很丰富，不仅包括服食丹药，而且包括导引、按摩、行气，注意饮食起居等体育、卫生保健措施。这后一方面的内容有一定的科学性。因此，唐代道教的长生术，对养生学的发展也起了一定的积极作用。

4．儒学对体育的影响

唐朝是汉族文化的发皇时期，许多方面都表现出充沛的活力，创造出新的境界。儒学方面，也有了新的变化。它摆脱了原来的墨守师说，拘泥训诂的束缚，开创了空言说经，缘词生训的新风。这时，儒生的文弱风气，也随着学风和社会风气的变化而有所转变。从而出现了儒生从事体育活动的新局面。唐代的进士，基本上是儒生。那时，新进士及第，常在月灯阁举行打毬之会，以资庆贺。据古籍记载，咸通十

三年(873年)，乾符四年（878年）都举行过这种进士体育活动的集会。《唐摭言》记述乾符四年打球会时，谈到有几个左右神策军(皇帝的禁卫军)的军官要和进士们比赛马球，新进士刘覃自愿代表进士们出赛。他骑上马,飞快地奔驰着用棍打球,好象刮风打闪一般。一会儿,他挑起球来向空中击去,这个球简直无影无踪了。那几个军官不好意思地垂头丧气败下阵来。当时在阁下的观众几千人欢呼大笑的声音很久才停息下来。这说明当时的儒生,平日多练习打球,而且有的人还能胜过球艺老练的神策军。这是唐代儒生转变文弱之风的例证。

但是，唐代儒家学者并不是都重视体育了，还有的儒者反对体育运动。儒家正统的代表人物韩愈就是这种人。那时，有一位刺使名叫张建封，很喜欢打马球。韩愈曾在他门下做幕僚，接二连三地写信给张，痛说打马球的危害性。其中的一封信写道："愈再拜。以击球事谏执事者多矣。……今言球之害者，必曰有危坠之状，有激射之虞。小者伤面目，大者残形躯。……（马）驰球于场，振摇其心腑，振挠其筋骨，气不及出入，走不及回旋，远者三四年，近者一二年，无全马矣！然则，球者害于人者决也。凡五脏之系络甚微，坐立必悬垂胸臆之间，而以之颠顿驰骋，呜呼其危哉！春秋传曰：……苟非德义，则必有害。……"（《韩昌黎文集校注》）。韩愈认为马球运动一伤人，二害马，应该停止。他在这封信里宣扬的是儒家的"德义"，反对的是体育运动。

张建封没有听从韩愈劝阻，他写了一首《打球歌》作答："仆本修文持笔者，今来帅领红旌下。不能无事习蛇矛，闲就平场学使马。军中伎养骁智材，竞驰骏逸随我来。俯身仰击复旁击，难于古人左右射。……儒生疑我新发狂，

武夫爱我生雄光。……韩生讶我为斯艺，劝我徐驱作安计。不知戎事竟何成，且愧吾人言一惠”（《古今图书集成》487册，26页）。在这首歌里，张建封以击毬习武的观点，批驳了韩愈的儒家“德义”之见。

韩愈在养生观方面，主“静”，提倡服金丹大药。他曾向一个周员外写信说：“陆孟丘阳久作尘，同时存者更谁人？金丹别后知传得，乞取刀圭救病身”（《韩昌黎集》）。他本人也服金丹大药。白居易的一首诗中有：“退之服硫磺，一病治不愈”之句，说明韩愈主张服食丹药，是不科学的，他自己就身受其害。

韩愈生活在中唐时期，他的生卒年限是768—824年。这时，唐王朝经过755—763年的八年“安史之乱”，已经逐渐衰落。体育的发展也随之由盛渐衰。韩愈又是唐代著名的儒学家和文学家。他不仅是后来宋朝理学的先驱者，而且是唐代古文运动的创始人。在那样的历史背景下，韩愈这样一个有很大社会影响的人物，反对体育运动，主张服食丹药，对体育发展起了一定的消极作用。尽管他未成名时，其反对打马球的意见被张建封所否定，但是他的体育思想的消极影响是相当深远的，以致后来宋明理学派的主“静”，都同他们的先驱者有一定的联系。

总的来说，中国封建社会中期，以唐朝为代表，国家强盛统一，社会长期安定，政治制度有了改革，生产关系有所变化，民众获得休养生息，生产发展，经济繁荣，各种思想对体育影响的积极作用大于消极作用，这一切就从政治、经济、思想等方面，为体育的进一步发展奠定了空前有利的社会基础。中国封建社会的体育，经过初期的发展，到了中期，便在这样的社会基础上繁荣起来。

第三节　体育繁荣的概况

中国封建社会中期，体育空前繁荣。其主要表现是体育活动广泛，运动技艺提高，体育项目多样化与规范化。此外，还有广泛的中外体育交流（这一方面，另作一节讲述）。现分项概述如下：

一、球类运动

（一）马球

我国古代马球，在古籍中称为“击鞠”、“击毬”或“打毬”。这是一项骑在马上，用一种“毬杖”击球，进行技术表演，以及单球门和双球门竞赛的球类运动。参加比赛的人数，没有严格的限制。这种运动从三国时期到明代，流传了一千多年，至明代末叶以后，才渐渐失传。唐朝是我国古代马球运动最兴盛的时代。

1．马球在皇室，官员等统治阶级中流行的概况

唐、五代的许多帝王都爱好马球运动。唐太宗首先倡开了皇室打马球之风。《封氏闻见记》说：“太宗常御安福门，谓侍臣曰：“闻西蕃人好为打毬，比亦令习，会一度观之。……”这说明他曾使人学习打马球，也曾看过打马球。自唐太宗以后，唐代诸帝王相率皆善此项运动。根据古籍的记载，略举几例如下：唐中宗李显爱好打球，因此风俗重视这种运动。唐玄宗李隆基爱好走马打球。唐穆宗李恒在右神策军和麟德殿打球。唐敬宗李谌日夜打球、打猎。唐宣宗李忱在十六宅建筑雍和殿，每月和皇室王侯们在那里打球两三次。唐僖宗李儇爱好踢足球、斗鸡，尤其擅长打球。

唐代帝王带头打球，贵族、文武官员们跟着效仿，于是相习成风。《资治通鉴》说：“上（玄宗）好击毬，由是风俗相尙。”德宗时的司徒兼中书令李晟（音胜），文宗时戶部尙书王源中俱能打球。武宗时，神策军中的打球军将周宝，官不进，“自请以毬见，武宗称其能，擢金吾将军；以毬丧一目，进检校工部尙书泾原节度使”（《唐书·周宝传》）。他打球的技巧当时著名全国。唐代以打毬进官之事，更刺激了当时官吏们打马球的积极性。

唐代除帝王、贵族、文武官员外，还有一些富有的青少年和文人也喜欢这种运动。唐人李廓所作的“长安少年行”这首诗描写当时有些青少年爱好打球、打猎和其他娱乐活动，內中有“长枕出猎马；数换打毬衣”之句。前面谈到的唐代新进士及第后，在月灯阁集会打球的情况，已说明了文人学士对马球的爱好。

五代时，南唐主玄宗李璟处理政务的余暇，就叫亲王和东宫旧臣们来同他打球。后蜀主孟昶（音场）的妃子花蕊夫人费氏所作的《宫词》里有“小毬场近曲池头，宣唤勋臣试打毬”之句，反映了五代时后蜀皇室的一些马球活动情况。

唐、五代时，不仅有男子马球，而且有女子马球。有时是骑驴而不骑马。《新唐书·郭英义传》说：“初、玄宗在蜀时，旧宫为道士祠，冶金作帝象。……英义爱其地胜迹，则坏象自居之，……又教女使乘驴击毬，钿鞍宝勒及其他服器，无虑数万，以资倡乐。”王建《宫词》写道：“对御难争第一筹，殿前不打背身毬。內人唱好龟兹急，天子鞘回过玉楼。”这描写的是唐代皇庭女子马球的情况。“背身毬”，多半是女子马球的一种特殊技术。花蕊夫人《宫词》中“自教宫娥学打毬，玉鞍初跨柳腰柔”之句，反映了五代后蜀宫

廷女子马球的情况。

从上面的这些事例来看，唐、五代时，马球运动流行全国的地域很大，唐朝京畿内外，五代南唐的首都金陵，后蜀的首都成都一带都有马球盛行。那时，马球是帝王、贵族、文武官员以及富有的青少年及文人等统治阶级人员享有的体育运动。唐代开创了我国女子马球运动的历史。

2．唐代马球主要是军队的体育运动

我国古代的马球运动，除了为少数统治阶级的娱乐服务外，主要是军队的体育运动。因为古代的军队中骑兵战斗力优于步兵，马球运动既可锻炼官兵的体质，又可以加强作战的技能。弓箭是古代骑兵的重要武器，所以打球和射猎这两种运动也是分不开的。古书上常把“毬、猎”或“弧矢、击鞠”等字眼联系在一起。而且唐代会射箭打猎的人，多半也会打马球。唐玄宗和宣宗就是这类典型人物。

唐太宗时，突厥、吐谷浑等常来侵扰唐朝。唐太宗懂得要和这些游牧部族作战，必须有强大的骑兵，因此，他非常重视养马。《唐书·兵志》说：“马者兵之用也。……监牧所以蕃马也。自贞观至麟德四十年间，马七十万六千。”这些马绝大部分是供骑兵之用。这样就壮大了军事力量。唐太宗所进行的战争，除对高丽外，都取得了很大的胜利。他认识到打马球对训练骑兵有很大作用，所以曾命他的军队和皇族皇亲学会打马球。

唐玄宗也是军事人材，不但善于骑射，而且精于击毬。他非常重视军队的马球训练，天宝六年（747年），诏定马球为军事体育。他以法令措施推动了军队的马球运动。唐时左右神策军中打球之风非常盛行，左右神策军的驻地就是会毬之所。军中有不少善于打球的军将，《唐语林》称这种人

为“二军老手”。

综上所述，可以证明唐代马球运动，主要是用以作为军队的体育鍛炼。除了军队的训练外，只有统治阶级和富家子弟或有一定资格的文人学士才能从事这项运动。因为这种运动的物质设备条件很高，一般劳动人民是不可能享有它的，所以在以后统治阶级不再重视马球时，这项运动在我国就逐渐失传了。

3. 唐代马球的技艺

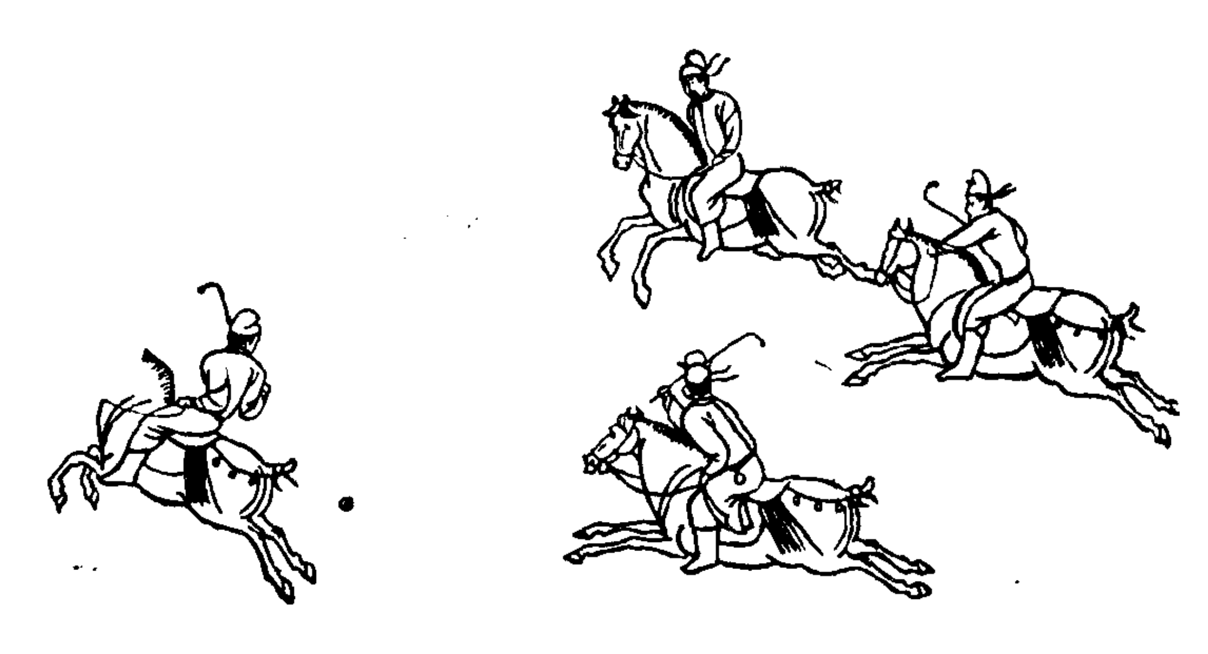
唐代马球运动的技术水平很高，动作非常精巧。唐代的诗、词、歌、赋里关于打球技艺的描写常常可以见到。例如唐人沈佺期所作的《幸梨园亭观打毬应制》诗里的“俯身迎未落；回辔逐傍流。”就是说弯下身子去迎击空中还未落下的球。或是勒转马头去追逐两傍地面滚着的球。唐人阎宽所作的《温汤御毬赋》里：“有骋趫材，专工接来。未拂地而还起，乍从空而倒回。”意思是说，有的专会快速奔驰迎接来球。球还沒有落地就被击了起来；忽然间从空中被击回去。张建封的《打毬歌》里：“俯身仰击复傍击，难于古人左右射（射应读亦）。”这是说，弯下身子去，有时用球棍朝上迎击空中飞来的球，又时有要从两侧去击球，这比古人左右开弓射箭的技术还难。

唐代，在马球盛行的情况下，涌现了不少球艺精炼的人材。《唐语林》说：“宣宗弧矢击鞠皆尽其妙。所御马，衔勒之外，不加雕饰，而马尤矫捷。每持鞠杖，乘势奔跃，运鞠于空中，连击至数百而马驰不止，迅若流电，二军老手咸服其能。”段成式的《酉阳杂俎》中曾记一善打毬的河北将军：“建中初，有河北将军姓夏，弯弓数百斤，尝于毬场中累钱十余，走马以击鞠杖击之，一击一钱飞起六七

丈，其妙如此。”

由于唐代我国马球技术水平很高，所以在当时国际性的马球比赛中，占有一定的优势。《封氏闻见记》里记有当时一场马球国际比赛的情况：唐中宗在梨园亭子里命中外的官员们参观打球。吐蕃国派来的使臣赞咄奏说，自己部下有擅长打马球的，请和汉人比赛。中宗就命仪仗人员试和他们比赛了几局，都是吐蕃队得胜。当时玄宗还是临淄郡王，中宗又命他和嗣虢（晋国）王李邕、驸马杨慎交、武延秀等四人与吐蕃队十人比赛。玄宗骑着马飞快地来回奔跑击球，没有人能赶上他，吐蕃队这才显不出本领来了。

上述诗、文关于马球的描写和记述，可能有夸张的地方，但是不会过于脱离当时的生活实际。这些诗、文在一定程度上反映了当时马球运动精良的技术水平。



打 马 球 图

（二）蹴鞠

1．唐代蹴鞠流行的情况

唐代蹴鞠也比较盛行，仅次于打马球。唐帝王、贵族统

治阶级中，有不少人爱好蹴鞠。《旧唐书·中宗本纪》说："既杨璬（音绞）、武崇训为宾客，二人凭贵宠，无学术，惟狗马、蹴鞠相戏昵"。该书《文宗本纪》说："开成四年二月，幸勤政楼观角抵、蹴鞠。"前面曾谈到唐僖宗也爱好蹴鞠。

过去作为军事训练的蹴鞠，到唐代逐渐被马球所代替，在军队中，退居于次要地位了。唐玄宗诏定马球为军事体育时，并没有废除蹴鞠，蹴鞠运动在军队中仍旧流行。《剧谈录》所记"胜业坊北街军中少年蹴鞠"，就是一个例证。

在杜甫的诗篇中，有《清明二首》，其中一首用如下的诗句描写他的一段生活："此身漂泊若西东，右臂编枯半耳聋。……十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同。"郭沫若写的《李白与杜甫》一书中，曾谈到李白也爱蹴鞠。从这里，我们可以知道唐代最著名的两大诗人都喜欢蹴鞠，从而可以推知蹴鞠在当时文人中间流行的情况。

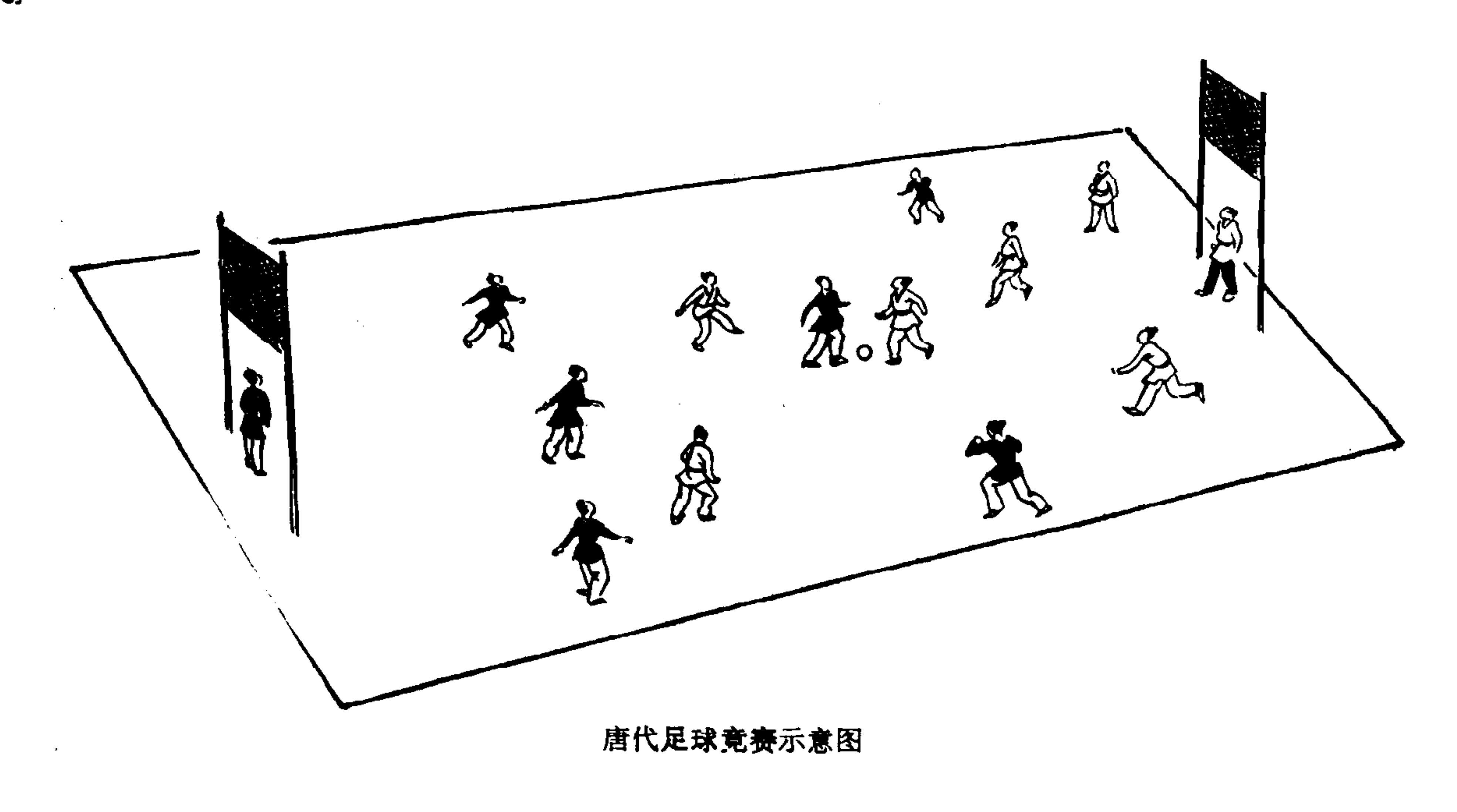
《剧谈录》记载，唐时有一个十七八岁的女子，当军中少年在大街上蹴鞠时，她在旁边接到踢过来的球，"接而送之，直高数丈。于是观者渐众。"这不但说明民间有人会蹴鞠，而且是个练习有素的女子。王维的《寒食城东即事》这首诗中，有"蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竟出垂杨里"之句，也反映了唐代民间蹴鞠流行的情况。

2．唐代蹴鞠运动的种类

唐代蹴鞠运动的种类较多，概括起来，主要有五种。

（1）用两个球门的蹴鞠运动

唐代仲无颜的《气毬赋》中写道："苟投足之有便，知入门而无必；时也，广场春霁，寒食景妍，交争竞逐，驰突喧阗，或略地以丸走，乍凌空以月圆"。赋中的"入门"和



唐代足球竞赛示意图

“交争竞逐”证明了唐初蹴鞠是两队对抗的，也证明了两队各有一个球门。我国七、八世纪时的蹴鞠，几乎和现代足球运动相似。

（2）用一个球门的蹴鞠运动

这种蹴鞠的比赛方式，在《蹴鞠图谱》这部书里有记载。球门设于球场中央，门在上而网在下。比赛时，两队位于球门左、右。左队球头把球踢过门，右队的正挟或副挟用手臂把球挟在腰间，然后，传到自己的球头那里去。球头再踢球过门至左队，如此交替，那队中球门次数多即为获胜。这种单球门的蹴鞠与双球门的蹴鞠相比，其运动方式是落后的。

（3）打毬

这种运动于公元644年以前已传到日本。它不用球门，有十种比赛方式，自一人场起到十人场止。备载于《戏球场科范》这部书里，今称之为“一般场戶”。其一人场，即要球，身体各部分都可接触球，因此花样特别多，可以比赛，也可单独表演，或作为个人健身运动。

（4）白打场戶

八、九世纪时，唐朝诗人王建的宫词中有“寒食內人长白打，库中先散与金钱”之句。这里的“白打”就是白打场戶这种蹴鞠运动。比赛时，不用球门，可以二人对踢，也可以多人（偶数）对踢。它的比赛方式和场地设备，也备载于《戏球场科范》这部书里。这种蹴鞠特别适于女子。“內人”即指宫女。

（5）趯鞠（趯，音涕）

《酉阳杂俎》记载，七、八世纪时，唐军队中有“趯鞠”，是踢高比赛。这种运动，唐时传到高丽。

3．唐代蹴鞠的特点

唐沿革两汉以来的蹴鞠运动，予以创新，形成了以下三个特点：

（1）发明了“气毬”和“毬门”。徐坚（659－727年）《初学记》说：“今蹴鞠曰戏毬。古用毛纠结为之，今用皮。以胞为里，嘘气闭而蹴之。”前面已谈到唐代出现了用球门的蹴鞠运动。从唐代发明了气毬和毬门，以前用毛充填或纠结的球和鞠室都被淘汰了。

（2）创造了蹴鞠的多种运动方式。上述的五种蹴鞠运动充分说明了这个特点。从活动的参加人数来看，由一人到多人有十几种；从活动性质来看，有单人竞赛、集体竞赛、单人技艺表演，以及个人健身活动等，种类也不少；从竞赛内容来看，有射门、踢高、比花样等多种项目。这些多种多样，丰富多彩的蹴鞠运动，是中外足球史上所罕见的。

（3）开创了女子蹴鞠运动的历史。王建《宫词》中所写“寒食内人长白打”，以及《剧谈录》所记“接而送之，直高数丈”的踢球女子，都是唐代女子蹴鞠运动的写照。“白打场户”，基本上就是唐代女子蹴鞠项目。世界上最早开创女子足球运动的就是我国的唐代。

为什么唐代开创了女子马球和足球运动呢？这是与当时的社会条件有联系的。隋、唐之前，南北朝时，北方大抵受鲜卑统治，鲜卑的社会习俗影响了汉人。《颜氏家训·治家》篇说：“鄴下风俗，专由妇人主持门户，诉讼争曲直，请託工逢迎，坐着车子满街走，带着礼物送官府，代儿子求官，替丈夫叫屈，这是鲜卑的遗风吧！”又说：“北方人士，多靠妇人管家……夫妇之间，你我相呼，不讲妇人敬夫的礼节。”北方因受鲜卑统治的影响，封建礼法对妇女的束

缚比较微弱，妇女有发挥才能的较多机会，成为一种社会风气。隋末、唐初的农民起义，进一步打击了封建的伦常观念。唐高宗统治时期，653年，出现了中国农民战争史上第一个称帝（文佳皇帝）的农民起义女领袖陈硕贞。其后三十年，又从妇人主事的社会风气中产生出了我国历史上唯一的封建女皇帝——武则天。她的称帝又进一步消弱了夫权思想。鲜卑遗风的影响，农民起义对封建伦常观念的打击，以及女皇武则天称帝的作用，使妇女的社会地位提高了。妇女有需要体育的内因，当时又产生了妇女社会地位提高的外因，这两种因素结合起来，就使唐代妇女有了更多的在体育运动中发挥才能的机会。因此，在唐代盛行马球和蹴鞠的风气中，便开创了女子马球、女子足球等项妇女体育运动的历史。

五代时，妇女体育受到了不利的影响。由于那时社会混乱，统治阶级荒淫腐朽，产生了妇女缠足的恶习。南唐后主李煜，是个昏君，喜爱声色奢侈。他有个宫女名窅（音杳）娘，轻丽善舞，用帛缠足，纤小弯屈象新月，着素袜在六尺高的金制莲花上跳舞，飘飘然有水仙乘波之态。相传中国妇女缠足从那时开始。这一恶习的流传，摧残了妇女的健康，严重影响了妇女的体育活动。妇女缠了足，女子蹴鞠运动的失传就成了必然之势。

（三）唐代的步打球

唐代有一种舞蹈叫“打毬乐”。《唐音癸签》记载，它是“贞观初魏郑公奉诏造”出来的。“舞衣四色，窄绣罗襦，银带，簇花折上巾，顺风脚”，手中“执毬杖”而舞。打毬乐是“步打毬乐”的简称，省去一个“步”字，很容易和马球的古代名称“打毬”相混淆。

作为“打毬乐”伴奏的舞曲，到唐玄宗李隆基时“其调犹存”，被李隆基改为“羯鼓曲”。

唐代称为的“步打毬”，北宋时，称为“步击”。这项运动就是现代曲棍球运动的前身。唐代步打球的形象，被织在两条当时的花毡上。这两条花毡现保存于日本古都奈良东大寺佛殿西北的正仓院中。花毡各长2.36米，宽1.24米，中央各织一个儿童，儿童周围织有花朵。一条花毡上的儿童，左手拿着曲棍作接球状。据日本考古学者考证，花毡是我国唐代制品。

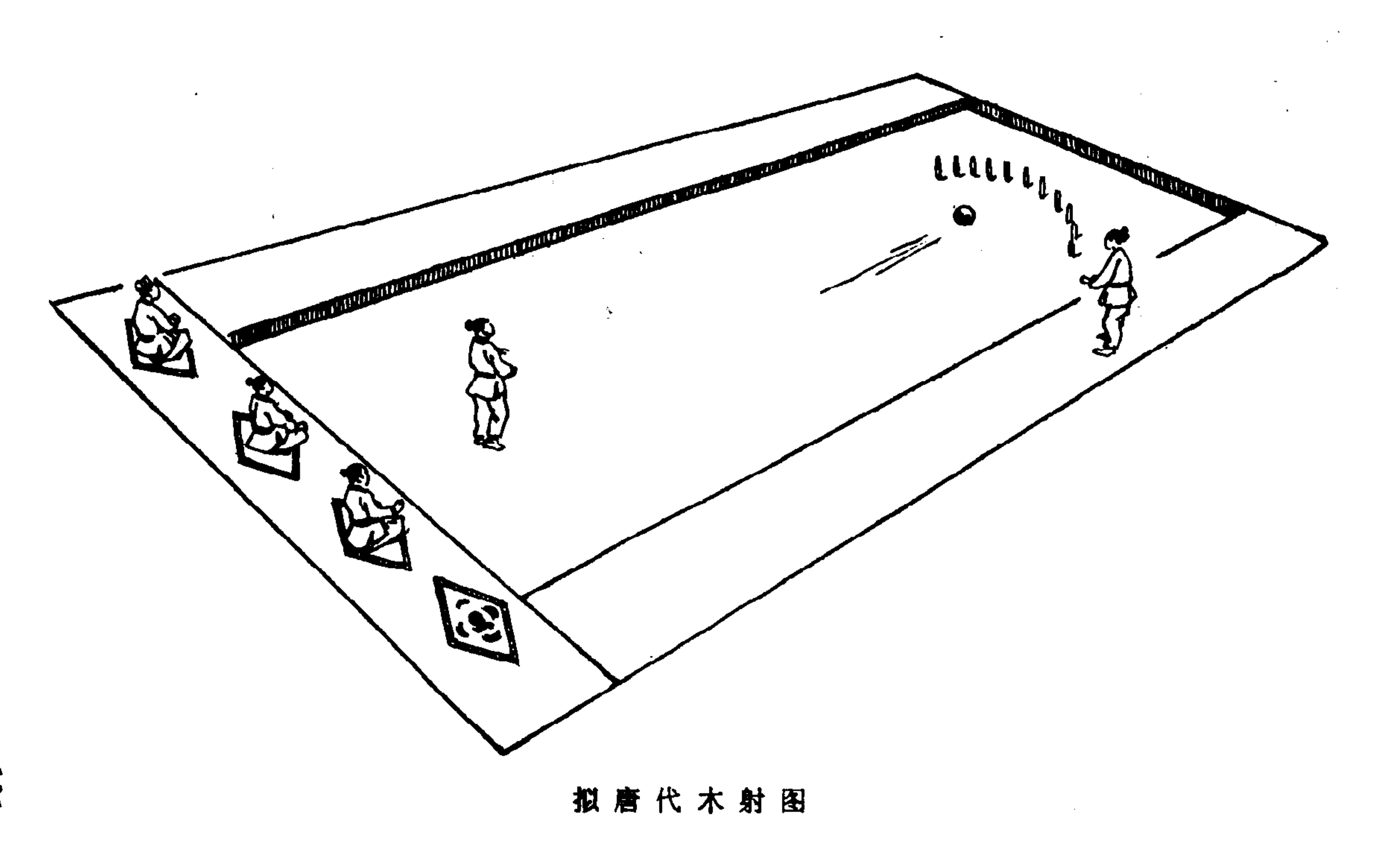
唐朝代宗大历十年（775年）考中进士的王建，有一首《宫词》描写了宫女们的“步打毬”：“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打毬。一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。”《唐音癸签》注称：“教坊妓女，称宫人。”可见，王建这首宫词描写的是当时的脂粉奴隶到寒食节那一天，在宫殿前表演步打球给皇帝看的情景。“一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹”两句，证明当时的步打球运动是两队竞赛，两队人数相等，所以称“一半”。“得头筹”就是胜第一个球的一队，要去跪拜皇帝，然后再继续比赛。

除上述的儿童和宫人的步打球以外，据体育史学者考察，我国唐代军队中也可能有步打球运动，而被文献失载。因这种说法是一种推测故不详述。

(四) 唐代的其它球类运动

1. 木射

这是一种室内球类运动，按人轮流比赛，适于中、老年人。游戏的方法是在场地一端，布置15个笋形平底木柱，在场地另一端用木球抛去，击倒木柱。有十根木柱上用朱笔各写一字（仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让），有

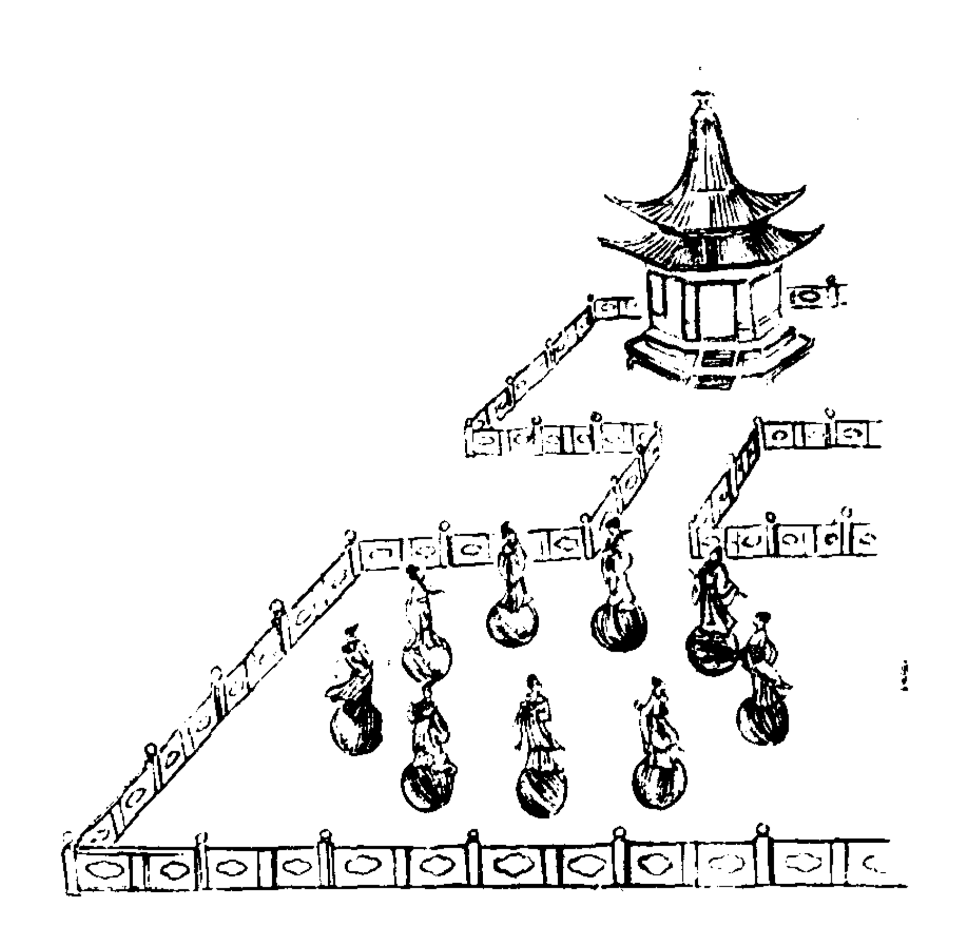


拟唐代木射图

五根上用黑笔各写一字（傲、慢、佞、贪、滥）。击中朱字柱为赢，击中墨字柱为输。当时称这一球类运动为“木射”。现代有人称它为十五柱球运动。唐代陆秉编有《木射图》一书。这十五个字是封建社会里两种道德观念的反映。它增加了这项球类运动的思想性，使体育活动同维护封建的道德纲目联系起来了。

2．踏球运动

唐代的踏球，又名“胡旋舞”或“骨鹿舞”，是新疆少数民族古代的球类运动。“胡旋舞”的“胡”字，表明当时这种运动是外来的而不是唐朝原有的。



唐代的踏球

关于踏球的运动方式，一些史书有所记载。《新唐书》说：“胡旋舞，舞者立球上，旋转如风。”《乐府杂录》

说："舞有骨鹿舞，胡旋舞，俱于一小园毬（其实不小）上舞，纵横腾踏，两足终不离于毬子上，其妙如此。"《封氏闻见记》说："今乐人又有踏毬之戏，作彩画木毬，高一、二尺，女伎登蹑毬，宛转而行，萦回来去，无不如意。"

唐人王邕作有《内人蹋毬赋》，生动地描写了毬上表演动作："毬上有嫔，毬以行于道，嫔以立于身……无习斜流，恒为正游，毬不离足，足不离毬……疑履地兮不离地，疑腾虚兮还践其实。"作者还说，唐玄宗李隆基吸取踏球运动是作为宫女们练体操用的。他说："方知吾君偃武之日，修神仙之术（长生术），但欲扬其善教，岂徒悦其淑质。谓艳色兮可轻，使宫女兮程功而出"。

后来，元稹（799～831）的《胡旋女》诗，用"骊珠迸珥逐飞星，红晕轻巾掣流电"两句描写在球上的舞容；用"蓬断霜根羊角疾，竿戴朱盘火轮炫"两句描写舞的同时还在球上用竿旋转着盘子。这时，踏球已演变为杂技形式了。

3．抛球运动

在我国西南地区的少数民族中，流传有两种抛球：一种是婚姻仪式的抛球；一种是年节的抛球游戏。

在四川曾出土有唐代抛球陶俑，是一个女孩子，跽坐，两手捧球，准备抛出的形象。这证明唐代少女间流行有抛球运动。唐宋时代，还有以抛球为酒令的"抛球乐"。这种抛球已失去了它的体育作用。

二、养生和导引

隋唐时期，由于医学发展，广泛应用导引健身除疾；唐兴道教，求长生术；以及佛教导引的出现，致使养生和导引有了新的发展。现按医、道、佛三个方面，分别概述如下：

（一）医家的养生和导引

隋、唐两朝对医学都很重视。隋统治机构中设有太医署，下设按摩博士二人。唐统治机构中，也设有太医署，其中有按摩工直接为统治阶级服务。此外还开设有医学学校，设按摩科，由按摩博士来管教学。贞观年间，按摩博士减至一人，增设按摩师四人，“学教导引之法，以除疾，损伤、折跌者正之”；又设按摩工五十六人，按摩生十五人，按摩师教按摩生（见《唐书·百官志》和《唐六典》）。这样，就确立了导引在官方医疗中的地位。这对导引在医学方面的发展无疑会产生很大影响。

1．巢元方的宣导法：

巢元方是隋朝的太医博士，撰有《诸病源候论》，通常简称为《巢氏病源》，也有人推测此书为巢元方与吴景贤合撰。该书论述了1727种病候，广泛吸收了前人导引养生和导引疗病的经验与方法，在各种疾病的后面，大部附有所谓“补养宣导”的具体方法，“以代药品”。后由清人廖平把这些经验和方法辑成专书，又经曹炳章增补，命名为《巢氏宣导法》；其中关于导引治病的具体方法有三百七十多条，对各种疾病所应用的导引法都作了详细说明。这些导引是以体操为主，配合呼吸运动和自我按摩。现举一例，说明巢氏导引治病的具体方法：“风痹手足不随候”：“左右拱手，两臂不息九通，治臂足痛、劳倦、风痹不随。”这些导引方法多是前人所创，把它们大量引进医书，用于医疗，并为后代医家广泛应用导引治病开拓了道路，这是巢氏的新贡献。

2．孙思邈的养生术

孙思邈生于581年，卒于682年，经历北周、隋、唐三个朝代，活了101岁。他是我国古代伟大的医学家，不仅学识

渊博，撰有《备急千金要方》（简称《千金方》，30卷）和《千金翼方》（也是30卷）等医学名著；而且品德良好，不贪慕名利，而以人民疾苦为重。他拒绝过隋文帝、唐太宗，以及唐高宗所授予的官职，但从未拒绝过病人的求救。因此，被历代人民所敬仰，尊称他为“药王”。

孙思邈的《千金方》和《福禄论》、《摄生真录》、《摄养枕中方》等著作中，有许多关于养生、导引和按摩的记述。他的养生术主要有以下几个方面：

第一、注意饮食起居等有规律的生活卫生制度。他的《千金方》中，有“服食法”，“居处法”。《孙真人摄生论》还记载了他的逐月养生法：

正月：肾气受病，……宜减咸酸增辛味……早起夜卧，以暖形神。

二月：仲春气正，宜节酒，保全真性。

三月：宜减甘增辛，补精益气，慎避西风。

四月：宜增酸减苦，宜避西北二边风。宜沐浴披发。

五月：卧起俱早，宜沐浴。

六月：勿用冷水浸手足，……宜戒斋沐浴。

七月：宜安宁性情，增咸减辛。

八月：宜披白发，忌远行。

九月：宜戒斋沐浴。

十月：忌远行。

十一月：慎避邪贼之风。

十二月：勿冒霜露，勿减精液及汗。

这十二个月的养生方法，虽然有一定的时代局限性，但是，结合古人的生活条件和生活方式来看，还有些合乎实际，合乎科学之处。

第二、提倡胎儿和幼儿的保健。他提出了"养胎法"、"育儿法"。其中有不少保健观点和方法，至今仍不失其科学的光彩。如"育儿法"说："凡天和暖无风时，令母将儿于日中嬉戏。数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。若常藏帏帐中，重衣温暖，譬犹阴地之草木，不见风日，软弱不禁风寒也。"

第三、提倡导引。《千金方》和《摄养枕中方》用大量的文字，论述了导引养生的理论和方法。其中不仅辑有我国道家导引法，如老子按摩法49势（主要是体操和自我按摩），而且辑有天竺婆罗门按摩法18势。《千金方》谈到这18势的效用时说："按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。"这虽属夸张，但也反映了孙氏对导引的重视。他还提倡行气，即气功。《枕中方·行气章》说："行气可以治百病，可以去瘟疫，……其大要者胎息而已。"行气的方法与葛洪的胎息法相似，但更为具体。

第四、反对服石，服石即服用一种石性药方。此方包括石钟乳、硫磺、白石英、紫石英及赤石脂五种药，所以叫做"五石散"。服石和炼丹同属两晋、南北朝以来养生学发展中的逆流，流弊很严重。孙思邈对服石直接表示反对。他说："余自有识性以来，亲见朝野仕人，遭者不一。所以宁食野葛，不服五石，明其大大猛毒，不可不慎也。有识者遇此方，即须焚之，勿久留也"。由于孙思邈的反对，服石之风曾有所减退。

孙思邈对养生学的贡献是不可忽视的。他的养生观点和方法，有不少科学的精华值得吸取。但是，由于时代和阶级的局限性，他信奉道教，道教的宗教思想对他有一定影响，因此，他的著作中也有一些封建的糟粕，如他认为行气有了

功夫，“即去仙不远矣”（《枕中方·行气章》），他还提倡“禁咒法”宿命论等等，这是应该剔除的。

（二）道士的养生术

1．司马承祯的养生术

司马承祯是唐代的一个道士，字子微，道号“天隐子”，活了八十九岁，著有《天隐子养生术》。他把养生看作是渐进的过程。这个过程分为五个步骤：一是斋戒，即澡身节食；二是安处，即深居静室；三是存想，即收心复性；四是坐忘，即遗形忘我；五是神解，即超脱生死邪真。司马承祯的养生方法，注意饮食起居卫生，强调收心养性，这从卫生保健和心理学方面来看，尚有可取之处。但是他的养生目的是神解，实际就是道教的成仙得道，这属于宗教迷信的糟粕，则应该批判。

2．施肩吾的养生术

施肩吾，字希圣，是唐宪宗元和年间的进士，有诗名，但终生不仕，隐居在洪州的西山里，崇信道教，变成了一个道士。他撰有《锺吕传道记》，其中，论述了养生方面的一些问题。他把当时各种养生的派别及方法都一一作了评介，认为那只是修“人仙”的方法。他主张修“真仙”，得“大道”，用道教的理论统帅养生，否则“远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时，所以不知时者，不达天地之机也。”他还主张服食丹药。由此可见施肩吾养生术的道教色彩更为浓重。

（三）佛家的养生和导引

隋朝高僧，佛教天台宗的创始人智顗（音蚁），撰有《修习止观坐禅法要杂》。其中谈到了修习止观坐禅除病法：“脐下一寸名忧陀那，此云丹田，若能止心守此不散，经久

即多有所治”。又说：“用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一吹；二呼；三嘻；四呵；五嘘；六呬。颂曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦垂处但言嘻。”还说：“十二种息（呼吸）能治众患，一上息；二下息；三满息；四焦息；五增长息；六灭坏息；七煖息；八冷息；九冲息；十持息；十一和息；十二补息。”天台宗的修炼方法为止观，就是要人静坐息心，无思无虑，处于半睡眠状态。守丹田属于止法，六气十二息属于观法。这种除病法，实际上就是练气功。

此外，孙思邈辑入《千金方》的天竺婆罗门按摩十八势，是从天竺传入的佛教导引法，先流行于佛教界，后被医家所用。

总之，隋唐时期，由于医学方面养生和导引的发展，所以改变了魏、晋以来道教在养生学方面的主导地位，并增加了养生学的科学性。又由于道教借长生术幻想成仙，佛教借调息妄图成佛，以致使当时的养生学仍有较大的宗教迷信色彩。佛教养生术的产生和佛教导引的传入，为这个时期养生和导引的发展，增加了新的特点。

三、武　艺

隋文帝重视武功，经常亲自督率将士习武。唐初统治者兼重文治、武功，加之府兵制、武举制的直接影响，使隋唐时期武艺蓬勃发展。在第二节中，谈社会因素对体育的影响时，已谈及了一些关于武艺方面的情况。这里仅就武艺的几个具体项目再谈一些概况。

（一）骑射

南北朝时期，骑兵发展进入了一个新阶段。当时骑兵的

主力是人和马都披铠甲的重装骑兵，称为甲骑具装。这种骑兵一直延续到隋代。甲骑具装非常笨重，妨碍了骑射。

唐代，重装骑兵的垄断地位被排除了，骑兵又发挥了轻捷迅猛的特点。战马卸去了沉重的具装，有利于骑射的发展。唐代军队非常重视骑射。当时的军事理论家李筌所著的《太白阴经》中说："有立乘奔马，左右超忽，踰越城堡，出入庐舍而无形迹者，上赏得而聚之，名曰矫捷之士"。这是主张以重赏选骑士。《历代兵制》说："贞观置十道。置府六百三十四，而关中二百六十一，皆隶折冲及东宫十帅。其能骑射者为越骑。其余为步骑。……贞观初，太宗择善射者百人，曰百骑。"唐太宗亲自教习，亲自临试，对射箭准的人，发给弓刀布帛，以资奖励。唐玄宗开元十一年（723年），募兵戍卫京师称为"彍（音扩）骑兵"。这时武事虽衰，但尚重骑射。后来，唐统治者，在和平富庶的社会条件下走向腐朽，不再重视武备，致使骑射久旷。755年（唐玄宗天宝十四年）"安史之乱"时，唐王朝的很多州县已无兵可用，更谈不上骑兵了。从武库里拿出的弓、刀兵器，不少朽烂了，长锈了。临时招募的兵士，有一部人只好用木棒打仗。

（二）剑术

唐代剑术演变较大，出现了四个分支。一是作为军事战斗技能的剑术。《太白阴经》中提出以"戈矛剑戟便于利用"，作为选士的条件之一；以"挥戈舞剑，刀制百人"作为任用偏将军的条件之一。这都反映了唐代剑术仍有比较重要的军事价值。

二是走向艺术化的剑术。段成式《剑侠传》谈道：京西店老人"舞剑如风雷骤至，电光相逐。"又说："兰陵老人

能以长剑七口，舞于中庭，迭跃挥霍，棍光电激，或横若掣帛，旋若歘（音需）火。”这是把剑术和杂技结合起来了，更显得神妙。

唐代，剑术还与舞蹈相结合，形成剑器舞，剑器属于健舞曲，舞女戎装打扮，一起舞就使人想到战争。开元初年，精于剑器的，在教坊舞女中，首推公孙大娘。杜甫六岁时（715年），在郾城街上看过一次公孙大娘的剑器舞。五十二年以后，（大历二年，即767年）他在夔（音奎）州（四川奉节县一带）看见公孙大娘弟子李十二娘舞剑器时，忆起公孙大娘舞剑器的情景，抚事慷慨，，遂作《观公孙大娘弟子舞剑器行》这首诗。诗中描写了当时公孙大娘在怎样一种热烈气氛中施展她的神技："昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂。㸌（剑光）如羿射九日落，矫如群帝（仙）骖（驾驶）龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光。……”这不仅反映了公孙大娘剑技的神奇，而且反映了当时人民对剑器舞的爱好。剑器舞和耍剑是唐代剑术走向艺术化的典型事例。

三是用于健身习武的剑术。唐代有不少文人兼重文武，喜爱剑术，以为健身习武。李白自称“十五好剑术”。(《李太白全集》）。杜甫诗中有“检书烧烛短，看剑引杯长”之句。高适诗中有“岂知书剑老风尘”之句。这都是他们以书剑自喻。

四是受佛、道二教妖邪之说的影响，有些士大夫悬剑以“镇凶邪”，而不习练，从而把剑术引入歧途。

（三）其它兵器武艺

隋、唐时期著名的武人很多，如薛仁贵、程知节、秦琼、单雄信、尉迟敬德等，他们都善使某种兵器，具有高强

的武艺。隋末农民起义军的领袖杜伏威，武艺也很出色，刀法相当利害。《唐书·杜伏威传》说他“貌魁雄，善用两刃刀，其长丈，名曰拍刀。一挥杀数人，前无坚对。”杜伏威的刀法反映了农民起义军高超的武艺水平，同时说明了农民阶级也利用武艺作为向地主阶级斗争的工具，武艺在农民战争中曾起过重要的作用。

关于棍法和枪法在军事上的应用，唐、五代的史书也有些零星的记载。《唐书·李嗣业传》说：“嗣业常以巨棓（音棒）笞斗，贼值，类崩溃。”棓就是棍。《五代史·王彦章传》说：“彦章为人骁勇有力，能跣（音险，赤脚）足履棘行百步，持一铁枪，骑而驰突，奋疾如飞，而他人莫能举也，军中号王铁枪。”

（四）硬气功

汉代已有硬气功。唐代继承了汉以来的硬气功，有些人练出了惊人的神力。据《古今图书集成》记载，唐代宗时，“有梁义者力能卷铁舒钩”。唐僖宗时，“绵竹王俳优者有巨力，每遇府中飨军宴，客先程百戏。王生腰背一船，船中载十二人，舞河传一曲，略无困乏。”

四、角　抵

隋、唐、五代时期，角抵戏也很盛行。角抵戏包括许多在音乐伴奏下进行的文艺和体育表演，角抵是其中的一个重要节目。这个时期，角抵已逐渐同角抵戏分野，到五代时角抵成了一项专门的运动。

隋代角抵戏为官民所好，除前面谈到的官方举办的角抵大戏之外，民间也有定期举行的角抵戏。《隋书》说：“柳彧为侍郎，上疏云：‘见近代以来，郡邑百姓，每至正月十

五日，作角抵戏，递相夸竞，至于糜费。请禁之。”柳彧的上疏，侧证了隋代民间好尚角抵戏的情况。

唐代则以七月中元节为角抵之期。《吴兴杂录》说：“七月中元节，俗好角力相扑。”唐代帝王也多好此戏。《角力记》说：“唐宝历中，敬宗御三殿，观角抵戏，一更三点方罢。穆宗即位初年，幸神策军，观角力戏，日晏方罢。文宗开成中寒食节，御勤政楼观角抵。唐僖宗弱龄登位，为宦者所狎，多以蹴鞠斗鸡畋游微行，内园恒排角抵之徒，以备卒召。”唐帝王好此戏，大都是为了娱乐。他们的娱乐虽然是建立在“角戏之徒”的痛苦之上，但较之罗马帝王专喜爱角斗士搏斗致死的野蛮享乐行为，还是文明多了。

五代时期，后唐庄宗，酷爱角抵。那时，中原多战乱，人重习武，因此继承了唐代的角抵遗风，并有所发展。五代角力的技术较唐为精，角力名手比唐更多。现列举数例如下：

《五代史李存贤传》：“存贤善角抵。庄宗即位，拜右卫上将军。庄宗亦好角抵，尝与王都较而屡胜，颇以自矜。因顾存贤曰：尔能胜我，与尔一镇，存贤搏而胜之。”后来，因此而任李存贤为卢龙军节度使。

《角力记》：“蒙万赢者，自言京兆鄠县人也，入相扑朋中。时辈皆惮其拳手轻捷。”

《角力记》：“王愚子好相扑，少有对偶。”

《角力记》：“谢建，扬州人，身长八尺余，绝有力，少有敌对。”

《角力记》：“石彦能者，实蜀之高手角力者，，且有文学。”

五代时角抵，竞以轻捷相高。这种轻捷的角抵对后世拳

术的发展产生了一定的影响。

五、其它各项体育活动

（一）拔河：拔河起源于春秋时期，当时叫拖钩，或牵钩，原为军队的体育活动，后传入民间。唐时，拔河作为一种游戏，也比较盛行。朝廷王臣也以此为乐。《景龙文馆记》说："景龙四年（710年）清明，中宗命侍臣为拔河之戏。以大麻絙（音耕）两头系十余小索，每索数人执之以挽。六弱为输。时七宰相三驸马为东朋，三相五将为西朋。仆射韦巨源，少师唐休璟，以年老随絙而踣（音勃），久不能起。帝以为笑乐。"关于拔河的规则和方法，《封氏闻见记》说："拔河古用篾缆。今民则以大麻絙长四五十丈，两头分系小索数百条。挂与前，分二朋，两勾齐挽。当大絙之中，立大旗为界。震鼓叫噪，使相牵引。以却者为输，名曰拔河。"

（二）秋千：唐代秋千，在宫廷和民间都很盛行。这是一种女子体育运动。唐诗中有不少反映当时秋千活动的诗句。如：元稹诗："忆得双文人定后，潜教桃叶送秋千。"王建诗："少年儿女重秋千，盘中结带分两边。"杜甫诗："万里秋千习俗同"等等。

（三）竞渡：为纪念爱国诗人屈原，民间举行的划船竞渡活动，在唐以前还没有统一的日子。有的在四月，有的在八月。大约自唐以后，才统一于五月端阳节举行竞渡。

五代时竞渡风俗未衰。不但民间组织，官方也曾提倡。如《南唐书》说："郡县村社竞渡。每岁端午，官给采缎，俾两两相校其迟速，胜者加以银椀，谓之打标。"这就是古代的划船"锦标"赛。

（四）元宵节观灯活动：唐代这项活动极盛，规模相当宏大。除睿宗时“燃灯五万盏”的盛大活动外，唐中宗时（684年）的观灯活动规模也不小，仅出游的宫女就有数千人之多。《资治通鉴》说：“春正月丙寅夜，中宗与韦后微行观灯于市里，又纵宫女数千出游，多不归者。”

（五）滑雪和滑冰：《隋书》说，当时北狄的室韦族人“射猎为务，食肉衣皮。……地多积雪，惧陷坑阱，骑木而行”。元代人对骑木而行作过这样的解释：“木马形如弹弓，长四尺、阔五寸，一左一右，系于两足，激而行之雪中冰上，可以及奔马。”可见骑木而行就是滑雪。《隋书》这段记述，是目前所见的资料中，关于我国滑雪的最早记载。

《新唐书》记载，北方拔野古族人“俗嗜猎射，少耕获，乘木逐鹿冰上。”还说突厥一些部落，“俗乘木马驰冰上，以板藉足，屈木支腋，蹴辄百步，势迅激”。这都是在狩猎生产中的滑冰活动。

（六）登高郊游：《开元天宝遗事》说：“长安春时盛于游赏，园林树木无闲地。”可见唐代长安春游之盛。有些人春游时，还进野餐：“长安侠少每至春时，结朋连党……遇好囿，则驻马而饮。”唐代诗人李白有“昨日登高罢，今朝再举觞”的诗句；杜甫有“万里悲秋常作客，百年多病独登台”的诗句。这都反映了当时登高郊游的一些情况。

（七）射鸭：这是古代一种嬉水的游戏。唐代已有。王建诗“新教内人帷射鸭，长随天子苑东游”之句，即可为证。这种游戏到五代还在流行。《五代史·唐纪》说：同光三年（925年）二月乙酉，射鸭于郭泊”。《五代史·晋纪》也说：“开运三年（946年）二月壬午，射鸭于板桥”。

（八）棋类活动：隋唐时期，棋类活动的发展比较正

常，不象两晋、南北朝时期那样畸形。宫廷和民间的围棋活动都比较普遍，出现了不少围棋能手，并有国际棋艺交流，围棋理论也有较大发展，《新唐书·艺文志》记有不少棋艺著作。此外，当时还流行有一种弹棋。

总的来看，中国封建社会中期，在全国范围内，从帝王到平民，从军将士兵到文人学士，从医学到宗教界，从男到女，都有体育活动，这反映了当时体育活动的广泛性。各项运动名手的涌现，以及武举的标准，反映了当时运动技术水平的提高。体育活动项目增多，特别是球类项目繁多，反映了那时体育活动的多样化。许多体育项目有了动作规格、要求，比赛规则，场地标准，器材型制，这反映了当时体育活动的进一步规范化。以上几个方面结合一起，显示了这一时期体育的空前繁荣。

第四节　中外体育交流的概况

隋唐时期，特别是唐代，中国的经济、文化都处于世界的先进地位，对外交通又比过去发达，因此，隋、唐和外国的经济、文化交流有了很大发展。那时，中国的体育也处于世界的先进地位，随着经济、文化交流的发展，体育的交流也日益广泛，出现了空前的盛况。

一、隋、唐和朝鲜的体育交流

朝鲜是历史悠久的国家。中朝两国唇齿相依，早在秦汉时期就有了友好的交往。朝鲜民族文化发达，人民能歌善舞，也喜好体育。朝鲜的音乐舞蹈，在南北朝初期（公元五世纪上半叶）就已传入中国。隋朝时，宫廷乐舞中，就有了

"高丽乐"。

唐朝初年，朝鲜半岛上有高丽、百济和新罗三个国家。许多高丽、百济的音乐、舞蹈家来到长安，他们的技艺很受唐人欢迎。七世纪后，新罗统一了朝鲜半岛，派过很多人到长安留学。在中朝的交往中，朝鲜也吸收了中国的体育。据《旧唐书·高丽传》记载，中国的围棋、投壶、蹴鞠传入高丽，甚受欢迎。

二、隋、唐和日本的体育交流

中日两国早在汉朝时期就已经有了友好交往，两国的体育交流随之揭开了序幕。曹魏时期，中日互有兵器赠送。汉代至南北朝时期，中国的角力，又名相扑，传入日本。隋、唐时期，中国封建经济、文化进入繁荣阶段；日本则处于封建制代替奴隶制的变革时代。进一步扩大中日交往。当时在两国都有了新的需要和可能。中日交往于是出现了高潮。隋朝时，日本就派有"遣隋使"。唐朝时，日本十三次派"遣唐使"来中国。随日本使臣来唐的还有其他官员、技术人员、留学生和学问僧。中国也有使者和访日人士前往日本。双方来往人员主要任务在政治、经济、文化、宗教方面，但是他们也成了中日体育交流的"媒介"和"桥梁"。因此，唐、隋时期，中日体育交流进入了一个新阶段。当时体育交流的内容非常丰富，现分项概述如下：

1．蹴鞠：日本古代蹴鞠专著《蹴鞠九十九个条》说："鞠始于大唐"。另一古代蹴鞠著作《游庭秘抄》引据《口传集》说："蹴鞠者，起自沧海万里之异域，逼于赤县九陌之皇城。"唐代传入日本之蹴鞠，主要是"一般场戸"的踢法，其中的三人场、四人场、八人场等等，在日本的古

籍上都有记载。

2．马球：唐代马球约在八世纪初传入日本。据日本《经国集》一书记载，公元727年（唐玄宗开元十五年），在欢迎勃海靺鞨使节的宴会上，嵯峨天皇和侍臣滋野贞主，观看马球后，各作一首描写赛马球的汉诗。嵯峨的《早春观打球》诗写道：“芳春烟景早朝晴，使客乘时出前庭。回状飞空疑初月，奔毬转地似流星。左拟右承当门竞，分行群踏虬雷声，大呼伐鼓催筹急，观者犹嫌都易成。”

嵯峨诗的第二段，脱胎于唐人蔡孚《打毬篇》中的“奔星乱下花场里，初月飞来画杖头”；嵯峨诗所用的“打毬”，“初月”（球杖的曲头），“门”，“伐鼓”，“筹”等语词，都反映了唐代马球的情况。由此可知，日本马球是由唐传入的。除此，唐代传入日本的还有步打球和“打毬乐”等。

3．其他体育活动：据《新唐书·东夷列传》记载，唐高宗永徽年间（650—655）日本射手曾随遣唐使团来中国表演射技。“令人载瓠立数十步外，射无不中。”这种表演促进了中日射术的交流。唐代初期，日本还吸收了中国的射礼。

隋以前，中国围棋已传入日本。隋唐时期，中日围棋交流进一步发展，曾举行过中日围棋比赛。

在隋唐时期中日的密切交往中，中国百戏的一些内容也被日本所吸取。

三、隋、唐和印度的体育交流

中国和印度半岛各国很早就有往来。因此，中印的体育交流也很早就开始了。东汉安帝时，就有天竺国杂技传来。《旧唐书·乐志》说：“大抵散乐杂献多幻术，幻术皆出西

域，天竺尤甚”。唐睿宗时，婆罗门还献过乐舞人，即杂技艺人。

唐初，中印两国多次有使者往来。那时，玄奘曾去印度学习佛经。他不仅是古代杰出的佛学家和翻译家，而且是世界著名的旅行家。在那交通条件极其落后的时代，他用了十八年时间，跋涉五万余里，克服了种种意想不到的困难，完成了自己的艰巨使命。玄奘为中印文化交流，其中包括体育交流，作出了很大贡献。唐太宗时，有秦王破阵舞，舞者一百二十人，披甲执戟，声韵慷慨，舞技惊人，成为当时最受欢迎，最负盛誉的乐舞。玄奘去天竺时，曾向天竺戒日王介绍过这个中国舞蹈。

武则天时期，流行一种西域舞，叫泼寒胡戏。舞者骏马胡服，鼓舞跳跃，以水相泼。《旧唐书·张说传》说：“自则天末年季冬为泼寒胡戏，中宗尝御楼以观之。”据历史学家考证，此戏“大约起源于天竺和康国（西域的一个国家），经龟兹传入长安。”（《中国通史简编》第三编，第二册，794页）。

隋唐时期由天竺传入的佛教导引，除被辑入《千金方》的天竺婆罗门按摩十八势外，《隋书·经籍志》著录有《龙树菩萨养性方》一卷。龙树是公元二世纪时印度的高僧，菩萨是印度对高僧的称号，养性方与养生方同义。唐太宗在位时，还请过印度方士，传授长生术。《唐会要》记载：“贞观二十二年（648年）……王元策奉使天竺，得方士那罗迩婆寐。自言寿二百寿，云有长生术。上颇信之，深加敬礼。”

四、唐和东罗马（拂菻国、大秦国）的体育交流

中国和东罗马帝国从汉代就有了交往。拂菻的杂技幻术自汉代就传入了中国。唐朝前期，东罗马曾七次派使节来中

国，中国也有人到过东罗马。唐和东罗马都是重视体育的国家。两国人民往来，在体育方面，也起着交流作用。据《中国体育史参考资料》推断：东罗马吸收唐十五柱球，后又影响到德国，以致产生了德国十一世纪的九柱球。

五、唐对其他国家体育的影响

自唐以后，蒙古、俄国、越南都流行有同唐“步打毬”相似的曲棍球，蒙古、俄国还流行有同唐“打毬”相似的马球。据《中国体育史参考资料》分析，这几个国家的曲棍球和马球，都有唐代“步打毬”和“打毬”的直接或间接影响。但是，沒有确切的历史记载。

总之，隋、唐时期，中国先进的体育传到东西方各国，产生了深远的影响，对这些国家的体育发展起了推动作用。当时，中国也吸收了外国的体育，因此使中国繁荣的体育更加丰富多彩。

简 短 小 结

总的来看，中国封建社会中期（隋、唐、五代）的体育发展，主要有以下几个特点：

一、中国古代体育在隋、唐、五代以前，经过长期的发展，已经积累了比较多的历史经验。到了隋、唐、五代时期，特别是唐代，中国封建社会出现了空前繁荣的景象，在政治、经济、思想等方面，为体育的进一步发展奠定了非常有利的社会基础。中国封建社会中期的体育，便在这样的社会基础上，继承和发展了古代体育，使之达到了空前繁荣的地步。

二、这个时期，体育的繁荣发展，主要表现在体育活动广泛化，宫廷、军队、民间的体育活动都非常活跃；体育项目多样化与规范化，各种体育运动并行不悖，许多运动项目都有了规格型制；体育竞技状况空前兴盛，规模宏大，有些体育项目有了专职机构及专业人员，运动技艺水平有很大提高；国际体育交流也出现了空前的盛况。

三、女子体育运动空前发展，蔚然成风，不仅活动内容丰富多彩，而且开创了不少女子体育项目的先例。这在女子体育发展史上，占有非常重要的地位。

四、这个时期有许多统治者，出于军事需要，或者是为了健身和享乐，都喜好体育运动，其中一些统治者还亲自参加体育活动，并有较高的技艺。这对当时体育的发展，起了一定的提倡和组织作用。

第 五 章

封建社会后期体育的变化

（宋、元、明、清）

第一节 封建社会后期的历史概况

公元960年，后周大将赵匡胤在开封东北的陈桥驿，发动兵变，废掉后周皇帝，自己称帝，建立宋朝，定都东京（今开封），史称北宋。北宋建立以后，在十多年里，先后灭掉了一些割据政权，结束了五代十国的分裂割据局面。从此，中国封建社会进入了后期，整个封建社会由秦汉至唐的上升阶段，开始转入下降的趋势。

北宋统治者为了维护和加强统治，一方面从政治上加强中央集权，取消了地方的军权、行政权和财权，实行了极端的君主专制。另一方面又从思想上加强对封建意识的灌输与传播，于是程朱“理学”便应运而生，并成为宋以后历代反动统治的重要思想支柱。

由于农民起义不断打击了封建统治者，北宋时期，农民对地主的依附关系有所改变，农业进一步发展。同时手工业日益发达；商品经济逐渐活跃。由于社会经济的发展，促进了文化的繁荣和科学技术的进步，我国古代的三大发明——火药、印刷术和指南针，在宋代有了进一步的发展。

宋代官僚地主大肆兼并土地，对农民进行残酷的压迫和剥削。从宋初开始，农民起义此伏彼起，连绵不断。宋代农

民起义军提出“等贵贱、均贫富”的革命口号，这是中国农民革命的新发展。

宋始终没有统一过全国。在它的北边，有契丹族建立的辽国。在它的西北边，有党项族建立的夏国（一般称西夏）。辽、宋、夏并立期间，各国之间经常发生战争。宋的统治阶级把军事力量主要用于镇压国内人民，对外则经常屈辱妥协。

严重的社会危机，加深了北宋统治阶级的内部矛盾。统治阶级内部革新派和顽固派展开了激烈的斗争。王安石实行变法，遭到顽固派的破坏而失败。

公元1115年，兴起于东北黑龙江流域的女真族，建立金国。1125年，金灭辽。1127年，金灭北宋。宋统治者迁都临安（今浙江杭州），成了偏安的政权，史称南宋。金军入主中原后，又几次南下攻宋，这时，北方人民纷纷组织义军，抗击金军的烧杀抢掠。南宋的一些主战派将领如岳飞、韩世忠等人，协同义军作战，曾给金军以沉重的打击。

十二世纪末，蒙古强盛起来，铁木真逐渐统一了蒙古。1206年，各部落推选铁木真做蒙古的可汗，尊称成吉思汗。成吉思汗不断发动战争，他病逝后，蒙古军队于1227年灭西夏，1234年灭金。1271年，忽必烈建立元朝，定都大都（北京）。1279年，元灭南宋，统一了中国。两宋政权共延续了三百一十九年（北宋：960—1127，南宋1127—1279）。

蒙古贵族和汉族地主对人民进行残酷的压迫，各族人民不断反抗。十四世纪中叶爆发了刘福通、朱元璋等领导的农民大起义。1368年，朱元璋称帝，定都应天府（南京），建立明朝。同年，明军攻占大都，灭元。

朱元璋建立明朝后，转化为地主阶级的总代表。他为了

加强专制主义的中央集权，巩固封建统治，废除了丞相，由皇帝直接掌管吏、户、礼、兵、刑、工六部；对地方也加强了控制，全国各地遍设卫所。

元末农民大起义推动了社会经济的发展。农作物产量不断增加；手工业提高，商品经济进一步发展。这时，在江南一些地区的丝织等行业中，出现了资本主义萌芽。

明代中期，地主阶级兼并加剧，阶级矛盾日益尖锐，农民起义不断爆发。明末李自成领导的农民大起义，于1644年，攻占北京，推翻了明朝。

明朝后期，东北长白山一带的满族人，在他们的首领努尔哈赤领导下，建立地方政权。先称金，后称清。1644年吴三桂勾引清军入山海关，攻打农民军，占领了北京。满族贵族建立了我国历史上最后一个封建王朝——清朝。

清代前期，中国人民进行了多次反对西方殖民主义者的斗争。1662年，郑成功领导东南沿海人民驱逐荷兰殖民者，收复台湾。康熙时期，抵御了沙俄对我国东北的侵略。此后，又平定了蒙古族准噶尔部贵族的叛乱。这些斗争，使统一的多民族国家得到了进一步巩固。

经过明末农民大起义，清代前期农业，手工业都有进一步发展，商品经济更加活跃，明代中期已经出现的资本主义萌芽显著增长。

清朝统治逐渐腐败，农民起义连绵不断，阶级矛盾十分尖锐。中国封建社会正在走向崩溃。那时，资本主义正处于上升阶段，资本主义最发达的英国，于1840年，对中国发动侵略战争——鸦片战争，用武力打开了中国的大门。中国封建社会到此结束。

第二节 宋、元时期的体育

一、社会因素的变化对体育的影响

宋、元时期，社会的政治、经济和思想文化都发生了一些新的变化。这些社会因素的变化直接影响着体育的发展。下面从五个方面简要地谈谈。

（一）统一战争、农民起义以及抗御外侮的斗争推动了武艺的发展。

宋初，赵匡胤为消灭五代末期的地方割据政权，准备进行统一全国的战争，非常重视讲武练兵。《文献通考》说："太祖建隆三年（962年）十一月讲武于近郊，六军之容甚盛。帝每御讲武殿亲临教阅。……自是军旅皆精锐。"赵匡胤在位期间，整训了三十七万军队，进行了十三年统一战争，消灭了南方的割据政权，并推动了军队武艺的发展。

宋王朝基本奉行"不抑兼并"的政策。大地主肆意兼并土地，农民日益赤贫化。因此，农民和地主阶级的矛盾非常尖锐，经常激化。两宋统治的三百一十多年期间，农民起义约计有四百次左右，为历代所罕见。农民为了反抗地主阶级，加强武装力量，非常重视练习武艺。北宋初年，黄河流域和长江流域，就有许多农民纷纷组织起来，"设有教头，练习兵仗"（《中国史纲要》第三册，14页）。北宋末年，方腊起义时（1120年），首先组织起一千多农民进行战斗训练。他们在邦源箭门岭下，设置了一块一里见方的演兵场。农民军当初没有铁武器，便手持竹刀、竹枪在那里练兵习武（见《方腊传》42页）。

在辽、金、蒙古先后统治下的北方人民，身受民族和阶级的双重压榨，苦难更加深重。他们不堪忍受外族的侵掠，也纷纷组织起来，操兵练武，奋起反抗。南宋诗人辛弃疾写过一首《破阵子》词，其中有“八百里（牛）分麾下炙（音至），五十弦（琵琶）翻塞外声，沙场秋点兵”和“马作的卢（骏马名）飞快，弓如霹雳弦惊”之句。这描写的是金朝后期，耿京领导的山东农民起义军沙场演武的情景。

以上两段说明，农民起义推动了民间武艺的发展。宋代民间武艺具有反对阶级压迫和民族压迫的双重政治色彩。

宋代统治者继统一战争之后，在阶级矛盾和民族矛盾日益尖锐的情况下，对内加紧镇压农民起义，对外基本上采取苟且偷安、退让投降的政策，但某些时期也进行了抗击辽、西夏、金和蒙古的民族战争。为了加强武事，宋朝不仅豢养了百万军队，而且于各州县设弓手、壮丁以逐捕“盗贼”；不仅设武举而且行新法。北宋初期的几个皇帝都比较注意武事活动，《宋史》中关于仁宗、神宗、哲宗亲自阅兵的记载就有二三十次。宋代官方一系列的军事活动，使百万军队和众多民丁在一定时期内受到了军事训练，促进了武艺的发展。同时，辽、西夏、金和蒙古在发动战争过程中，也都注重武事，从而使这些少数民族的武艺也有了较大的发展。

（二）有关体育的法令、制度

1. 辽国的军制

辽的政权机构中，设有北枢密院，“掌兵机、武铨、群牧之政，凡契丹军马皆属焉”（《辽史》卷45）。北枢密院是辽专设的武事机构，其所掌管的武铨，就量才选拔武官之事。《辽史·兵制》记载：“辽国兵制，凡民十五以上，五

十以下，隶兵籍”。在兵籍之辽民被征为正规军时，不但要自备军马、粮草和兵器，而且要受军事训练。

2．宋代的有关法制

（1）武举制

宋代沿袭了唐代的武举制度，而且实行的时期比唐代还长。从北宋仁宗天圣二年（1023年）到南宋中叶的一百多年间，基本上都实行这个制度。宋代的武举制是先从全国选出有武勇的人，然后到京城的“武学”学习，结业后，分配到各地去充任军官和武术教练，称为教头。武学的科目大部分是军事武艺。《宋史·选举志》记载：“神宗熙宁五年（1072年），枢密请建武举于武成王庙，……人才弓马应格听入学，习诸家兵法，教授纂次历代用兵成败。……试步射以石二斗，马射八斗，五发中的。或习武技，付之策略。”宋代武举实行期间，虽有中辍，但是，它对宋代武艺发展的推动作用还是应该肯定的。

（2）王安石的将兵法和保甲法

北宋时期，阶级矛盾和民族矛盾日益严重。宋神宗任用王安石为宰相，从1069年开始变法。变法的目的是富国强兵，缓和阶级矛盾，维持北宋的统治。新法中与体育有直接关系的是将兵法和保甲法。

将兵法是为了强兵，在军队中设置专门负责操练军队的将官，选择武艺精良的军官充任，分番教阅军队。在此以前，北宋所豢养的上百万职业兵，终年“饱食安坐以嬉”（《历代制度详说·兵制篇》）。将骄兵惰，战斗力很差。将兵法施行后，这一情况得到了改变，士兵受到了一些训练，军队的质量有了提高。

保甲法的主要内容是“籍乡村之民，二丁取一，十家为

保。保丁授以弓、弩，教之阵战”（《宋史·王安石传》）。其目的一是整军强边，二是防范农民起义。在初行保甲法的一年间，就有六十九万一千九百五十人受到了武艺训练。

王安石的新法施行了将近十五年。在这十五年间，将兵法和保甲法同其他各项新法一样，都收到了预期的效果。这两项新法不仅推动了当时军队和地方的军事训练发展，而且它对后世的影响是相当深远的。

王安石的变法，遭到了以司马光为代表的大官僚大地主阶级的强烈反对，司马光攻击新法是不守“君臣之道”。宋神宗死，宋哲宗继位后，任用司马光为宰相，废除了新法，压制了军队和民间的习武之风。司马光认为“中国之民，大半服田力穑，虽复授以兵械，教之刺击教场之中……，必若使之与敌人相迂，……其奔溃可以前料，决无疑也”（《宋史·兵志》）。这是以投降主义论调，反对“兵农合一”、“边疆宿卫”，不许民间练武。司马光还写了一本《投壶新格》，宣扬礼教，对体育活动的开展有一定的消极影响，一直到明清两代还不断被士大夫们所重刊。

3．金国的武举制

金章宗承安二年（1197年）和三年都规定选拔进士，要考试射箭。泰和元年（1201年），又颁布武举制，规定分上中下三个等级，通过驰射，马枪驰刺和孙、吴兵法的测试，来选拔武官。这对推动金国武艺发展起了一定的积极作用。

4．蒙古汗国的军事制度和元朝有关习武的禁令

十二世纪初，蒙古的大小部落，还处于原始社会。1206年，铁木真统一蒙古，建立起蒙古汗国，制订了一套奴隶制国家制度。这是历史的进步。在政治和军事制度方面，打破了以血缘为纽带的氏族部落组织，把牧户按十户、百户、千

户、万户编制起来，由成吉思汗直接委派贵族为千户长。万户长。这是一种具有草原特点的、生产组织和军事组织相结合的制度。《元史》说："其法：家有男子，十五以上，七十以下，无众寡，尽佥为兵。十人为牌，设牌头。上马则备战斗，下马则屯聚牧养。"在这种制度下，蒙古族的适令男子都受到了军事训练，使蒙古族的军事体育得到了迅速的发展，练出了一支强大的骑兵。在十三世纪，蒙古骑兵踏遍了东自黄海，西至多瑙河的广大欧亚地区，扩大了它的军事影响。

元朝统治者为了削弱人民的反抗力量，实行民族歧视和民族压迫政策，把各民族分成四等：蒙古人、色目人、汉人和南人（南部中国的各族人民）。在刑法上规定汉人、南人不得聚众畋猎和迎神赛会，不准制造和收藏兵器，不得执弓矢，不得练习武艺。元朝统治者三令五申地下了许多次关于这方面的禁令。例如，元世祖中统四年（1263年）规定：民间所有的兵器，不交给官府与私造同处死刑；元英宗至治二年（1322年）规定：禁止汉人手执兵器出猎及练习武艺；元顺帝至正三年（1343年）规定：禁止汉人、南人、高丽人手执兵器（转引自《中国体育史参考资料》第六辑61页）。元朝这些有关禁止畋猎、习武的禁令，妨碍了我国古代体育的发展，给古代武艺造成了一定的损失，有不少在元代以前流传的武艺，由于受到元统治者这种禁令的阻碍，而失传了。某些剑术的失传，就是其中的一例。

（三）手工业和商业的发达促进了体育组织的产生

宋代的手工业和商业都相当发达。手工业方面主要是官办的，但也有了一些私人手工业作坊。制瓷、造纸、纺织、印刷、采冶、军器、造船等业都有很大的发展。商业店铺在城

里随处开设，不象唐朝的长安那样把居民区和商业区分得那样严格。宋代许多城市的商业区已扩大到了城外。手工业和商业的同邦同行有了行会的组织。随着手工业和商业的日渐发达，出现了如北宋的东京（开封）、南宋的临安（杭州）等非常繁荣的大都市。这些大都市里，有许多娱乐场所，北宋时叫做“瓦肆”。瓦肆中有演戏、讲小说、耍杂技等各种文娱、体育活动。

在手工业、商业发达——城市繁荣——体育发展，这一链锁式的反应作用下，合乎规律地产生了城市体育组织。据《武林旧事》记载，宋代的城市体育组织有齐云社(蹴毬)、角抵社（相扑）、锦标社（射弩）、英略社（使棒）等等。这些体育组织类似现在的单项运动协会，它们负责举办民间的单项体育活动。其中组织最严密、规模最大、持续时间最久的是齐云社，又称园社。它主持过全国性的蹴鞠比赛。体育组织的产生，说明宋代体育发展在组织程度方面，有了空前的提高。

（四）火药和印刷术对体育的影响

火药是我国古代的“四大发明”之一。很早以前，我们的祖先已经发明了火药。唐朝末年，火药开始应用于战争。宋朝时候，火药的制造有了进一步改进，威力更强了，利用火药制的武器也更多了，火药在军事上得到了广泛的应用。宋代的火器主要有三种：一是火箭，把火药球缚于箭镞之下，将引线点燃后用弓射出；二是火炮，把火药球引线点燃后，用抛石机抛出；三是火枪，这是管状火器，以巨竹为筒，筒中实以火药，再安上“子窠”，点燃火药将“子窠”射出。宋朝军队曾用各种火器抵抗金和元的进攻。随后金和元的军队也学会了使用火器作战。火药把原来兵器的机械性

能改进为化学性能，大大增加了武器的杀伤力。恩格斯认为“火器对于文明时代”，“乃是决定性武器”（《马克思恩格斯选集》第四卷，19页）。火药的应用在军事上引起了划时代的变化，因而使军事体育也发生了较大的变革。一方面火器使军事体育增加了使用和防犯它的操练内容，另一方面它的出现使过去的兵器武艺降低了军事价值。随着火器的发展，古代武艺的直接军事意义还会有很大的下降。

我国发明的火药和火器，在元朝时，通过中亚细亚的阿拉伯人，传到了欧洲。十四世纪初期，欧洲人才会制造火药和火器，比我国晚了四五百年。

印刷术也是我国古代的“四大发明”之一。隋朝时，发明了雕版印刷术。北宋时，劳动人民毕昇又发明了活字印刷术。宋代的印刷业有很大发展。当时刻印图书的数量之多，技艺之高，流传范围之广，不仅空前，有些方面甚至明清两代也难与之相比。元代印刷术也有发展，那时已经开始用金属活字印刷。印刷术的发展，改变了书籍用手抄写的状况，促进了体育图书资料的整理汇集与出版。自宋代以后，出版的体育书籍越来越多。宋、元之际对于球类、导引等方面图书资料的编辑与出版是比较有成就的。这个时期出版的有关体育的书籍主要有《打毬仪》、《丸经》、《戏毬场科范》（约於宋明之间出版），以及汇集了大量导引养生资料的道书——《云笈七签》等等。这对体育的传播、普及和提高，都起了重要的作用。

（五）理学思想对体育的影响

理学也称道学，它作为一个时代的哲学思潮，萌于中唐，起于北宋，盛于南宋，而推行发展于元明，终结于清代。理学是以儒学为核心的儒、道、佛互相渗透的唯心主义

思想体系。其中一种是客观唯心主义，以北宋程灏、程颐和南宋朱熹为代表；另一种是主观唯心主义，以南宋陆九渊为代表。宋代理学家，表面不谈鬼神和仙佛，也不象董仲舒那样鼓吹"天人感应"，而是提出一些新的命题，如"理"，"天理"，"心"，"性"等等，对儒学重新加以修补与阐释，使之更加哲理化，更加虚伪，因而也更能适应封建社会趋向衰落时期统治阶级的需要，成了自宋以后封建社会的官方御用哲学。

二程之学与王安石的"新学"是对立的。他们反对王安石变法。如程灏攻击王安石行新法是"以贱凌贵，以邪妨正"（转引自《简明中国哲学史》171页）。二程始终和司马光一起破坏新法，罢废"兵农合一"政策，从而打击了练兵习武之风。

宋代理学家主张内心自我修养。程颐提出"涵养须用敬"（转引自《中国古代教育史》390页）。朱熹认为"持敬须主一"（同上书）。他们所说的"敬"，就是静的意思。陆九渊提倡"静坐以存本心"（同上书，401页）。理学家主张的内心自我修养，要之为静。

朱熹还认为人的富贵、贫贱、夭寿，"都是天所命"。他说："禀得清高者便贵，禀得衰颓薄浊者便为愚不肖，为贫，为贱，为夭"（均见《朱子语类》）。这是"天命"观，以这种观点看待人的寿命长短，实际上就否定了体育锻炼的作用。

理学作为宋代的统治思想，主静，宣扬夭寿"天所命"，对当时社会风气产生了很大的影响。文弱之风应之而起，王安石指出："今之学者，以为文武异事，吾知治文事而矣"（《王荆公年谱考略·上仁宗皇帝言事书》）。陈亮也指

出：“秦桧……备百司庶府，以讲礼乐于其中，其风俗固已华靡。士大夫又从而治园囿、台榭，以乐其生于干戈之余，上下晏安，而钱塘为乐国矣！”（《宋史·陈亮传》）。此外，宋代服气、炼丹方术的盛行，宣扬这类方术的书籍充斥民间也都与理学的主静有关。理学的影响也相当深远，宋以后历代主张“静坐”健身，反对体育运动的人，也多是理学派的门徒。

在理学思想影响下破坏了王安石新法，压制了军队和民间的练兵习武，助长了文弱之风，推广了炼丹的方术，因此，对当时和后来的体育发展都起了一定的阻碍作用。但是，也应该肯定，服气盛行，从而使气功有了进一步的发展。

二、体育发展的概况

（一）武艺

宋、元时期的武艺在一系列战争的推动下，不仅活动的范围有了扩大，而且组织程度、训练方法、术势规范和理论著述等方面都有了新的发展。此外还涌现了不少武艺高强的人材。

从武艺的活动范围来看，辽、宋、金、元都开展武艺活动。除法定的练兵习武之外，还有不少风俗节日性的武艺活动。例如，辽民俗有三月三日驰射木兔活动。宋朝“三月清明节，州府节制诸军春教”，“试弩射弓，打毬走马”（《梦粱录》卷二）。金因袭辽俗，每年“重五”日，拜天地毕，插柳两行，有射柳活动。元朝每年十二月下旬，达官贵族有“射草狗”活动。

从武艺的组织程度来看，北宋时期，民间“练习兵仗”的乡社组织很多。其中最著名的就是“弓箭社”。弓箭社是

北方边境人民自发组织起来的一个武艺组织。其目的是保卫家乡，抵御外侵。《宋史·兵志》说："自澶渊讲和以来，百姓自相团结为弓箭社。不论家业高下，户出一人，又自相推择家资武艺众所服者为社头、社付、录事，谓之头目。……带弓而出，佩剑而樵，……人自为战，敌甚畏之。"这种民间武艺组织发展很快，据当时苏轼调查，河北山区就有五百八十五个，共有弓箭手三万一千四百人，至宋徽宗宣和七年（1125年），北方边区东路的弓箭社成员竟发展到二十四万一千七百人，其中武艺精良的就有十一万六千人；西路弓箭社的成员约为东路的一半，两路共计达三十余万人之多。弓箭社不仅推动了民间武艺的发展，而且在抗击辽、金的斗争中起了很大的作用。

南宋时期，有许多地主武装组织，如巡社、枪杖手、土豪、义兵、义士、民兵、弓箭手、土丁、峒丁、勇敢、良家子等等。这些组织，从政治上看是反动的，但是，从武艺角度来看，它们有组织地操弓刀，习枪杖，对武艺发展有所促进。

宋代城市里出现的业余武艺组织也很活跃。这些组织在开展武艺活动，提高技艺方面都起了重要作用。例如，《乾淳岁时记》说："二月八日为桐川张王生辰，霍山行宫朝拜极盛，百戏竞集，如绯绿社——杂剧，锦标社——射弩，英略社——使棒。"《梦粱录》说："武士有射弓踏弩社，皆能攀弓射弩。武艺精熟，射放娴习，方可入社耳。更有射水弩射，则非士宦者为之，盖一等富室郎君、风流子弟与闲人所习也"。

从宋代武艺的训练方法、术势规范和理论著述方面来看，赵匡胤练兵讲武时，《文献通考》说："其法，以刓木

为箭，裹以毡罽（音技），命强者两两相对，避则捶之，取其不避者。又以木梃为马扸，施以韦鞘，俾马骑相击，取其优胜者。各分等级以迁隶。”抗金名将韩世忠对武艺的训练方法也有改进，并且改良了一些武器。《宋史·韩世忠传》说：“今克敌弓，连锁甲，狻猊鍪，及跳涧以习骑，洞贯以习射，皆其遗法也。”上述这些训练方法的改进和武器的改良，无疑都会促进武艺的发展。

宋代武艺的术势进一步规范化，有些武艺已形成熟练的套路和精绝的技法。赵匡胤原为军将，武艺精良。《纪效新书》说：“宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳，猴拳，囮拳名势。”南宋后期，反金起义军女首领杨妙真有杨家梨花枪法，技艺非常精妙。《纪效新书》说：“枪法之传，始于杨氏，谓之曰梨花。天下咸尙之。妙在于熟，熟则心能忘手，手能忘枪，圆神而不滞。又莫贵于於静，静则心不忘动，而处之裕如，变幻莫测，神化无穷。后世鲜有得其奥者。”

宋代有关武艺的著述很多，主要集中在射箭方面。《宋史·艺文志》里有王德用等十余人著的有关射术书二十余卷。宋神宗元丰二年（1079年），颁布了一部《教法格并图象》，即马步格斗法。其中关于“步射执弓、发矢，及马射、马使枪、马上野战、格斗、步用标排，皆有法象”（《宋史·兵志》）。这部马步格斗法，“凡千余言，使军士诵习”（同上书）。所谓“皆有法象”，就是有练习方法，又有图象。这实际是一部关于实战的武艺教材。它是对马步操练经验的总结，并使之“操典”化，成为后世军队“操典”的前身。

除了官方发表的文献外，还有一些非官方的有关武艺的

著述。宋人陈元靓编著的《事林广记》中，载有“射箭诀”，它以诗文把射箭的理论和技术叙述得既全面又精炼。兹选其中一段如下：“持弓审固事须宜，垛在南时面向西。右手提弓左当弝，仍令箭筈两相齐。”这讲的是射箭的预备姿势和持弓的方法。这部书里还记载了“步射法”和“马射法”。

这些著述不仅反映了宋代武艺的经验比较丰富，而且说明了当时武艺的理论水平有了新的提高。

在宋、元时期，从激烈而频繁的军事斗争中，涌现了不少武艺高强的人物，除前面谈到的杨妙真等人外，再简要介绍几人。

1．迭里特：辽人，有膂力，善骑射，能制狂马，颠蹶而不仆。有一次，他在野林中为辽太祖骑马猎鹿，射到一只后，又射另一只时，奔马跌毙，迭里特跃马而下，弓犹不弛，又射一鹿。

2．杨业：杨业是北宋的抗辽名将。《宋史·杨业传》说：“业幼倜傥，任侠，善骑射，好田猎。……以骁勇闻，……屡立战功，所向克捷，国人号无敌。……会契丹入雁门。业领麾下数千骑自西京而出，南向背击之，契丹大败，……自是，契丹望见业旌旗即引去”。

3．韩世忠：《宋史·韩世忠传》说：“字良臣，延安人。早年鸷勇绝人，能骑生马驹。家贫无产业，年十八岁以勇敢应募乡州。挽强驰射，勇冠三军。西夏骚动，郡调兵捍卫。钦宗即位，金人压境。王师数万皆溃，世忠陷在围中，捋戈力战，突围出。”韩世忠治军有方，力主抗金，反对秦桧主和。《宋史》说他“与桧同在政地，一揖外未常与谈。持军严重，与士卒同甘苦，器杖规划，精绝过人。”

4．岳飞：岳飞是南宋著名的抗金将领。《宋史·岳飞传》说："字鹏举，汤阴人，世力农。家贫力学。好孙吴兵法，未冠，挽弓三百斤，弩八石。学射于周同，尽其术。能左右射。康王即位，飞上书千数言。大略谓，臣愿陛下乘敌穴未固，亲率六军北渡。则将士作气，中原可复。"当时岳家军在人民配合下抗击金人，所向无敌。岳飞二十岁从军，三十九岁被害，他这十九年间主要是在抗金斗争中度过的。在抗御外侵的斗争中，他为保卫民族的利益作出了巨大的贡献。

5．李全：李全是金朝后期农民起义的领袖。杨妙真是他的妻子。《宋史·李全传》说："李全者，潍州北海农家子，……以弓马趫捷，能运铁枪，时号李铁枪。"1219年金兵侵犯南宋时，李全的军队曾打败金军。但是，后来他投降了蒙古。

6．完颜旻即金太祖。他十岁即好弓矢，自幼善射。一次辽使见其射群鸟，三发皆中。辽使称赞他为"奇男子"。他不仅射箭准，而且射得远，能把箭射过高阜，远达三百二十步以上，而当时一般人只能射一百步左右。

7．小云石海涯：元代官吏，十二三岁时即膂力过人。他骑马舞槊的技能很出色。一次，他使人驱逐三匹烈马疾驰狂奔，自己持槊而待，马奔至，即腾身而起，越过两匹马而跨于第三匹马上，运槊风生，作了精采的武艺表演。他还能骑如飞，射猎猛兽，诸将皆服其趫捷。

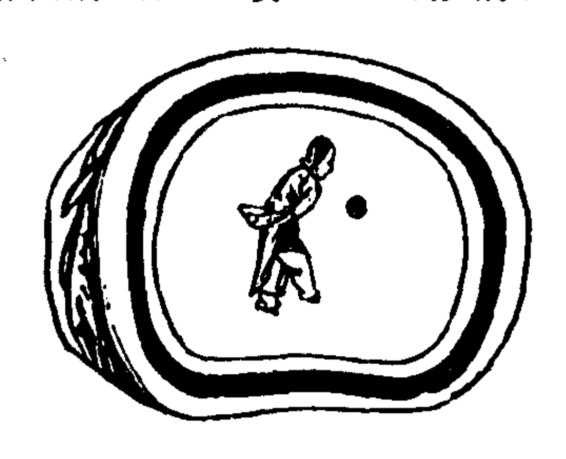
宋、元时期，在战争实践中产生出来的这些武勇人物，是历史的需要，也是历史选择的结果。这些人物的武勇情况，集中反映了我国古代武艺与实战结合以及武、勇结合的特点。

（二）球类运动

1．蹴鞠

宋继承了唐代的单球门蹴鞠，并把接球和传球的方式改变了。接球和传球都改“挟”为“踢”。

宋代女子蹴鞠运动有所发展。在宋徽宗赵佶宫词里，有一首关于蹴鞠的诗：“韶光婉娟属清明，敞宴斯辰到穆清。近密被宣争蹴鞠，两朋庭际角输赢。”“近密”一词指宫女，亦可泛指高俅之流。高俅因善蹴鞠而成了近臣。宋代女子蹴鞠的形象多见于出土文物之上。陈列在故宫博物院陶瓷馆里的一个宋代陶枕上，绘着一个少女单独在踢球。这证明宋代不仅有女子蹴鞠，而且有少年儿童蹴鞠。在中国历史博物馆收藏的宋代足球纹铜镜上，亦有女子蹴鞠图像。



蹴鞠图（宋陶枕）



蹴鞠图（宋足球纹铜镜）

宋代蹴鞠有进步，也有退步。那时改进了传接球方式，

元明之间的足球竞赛示意图

女子和儿童蹴鞠有所发展，产生了蹴鞠组织——齐云社，这些都是进步；但是抛弃了唐代的双球门蹴鞠，从而降低了蹴鞠的对抗性，却是个退步。

在金统治区内，也有蹴鞠活动。金统治者曾多次向宋朝索取蹴鞠和其它技艺人材。如靖康二年（1127年），就从宋朝索去“打毬弟子七人，筑毬供奉五人”。筑球供奉就是宫廷里的蹴鞠人员。

2. 马球

宋、辽、金的一些帝王也象唐代的一些帝王一样喜好马球运动。例如（1）宋太祖赵匡胤在便殿命郭从义打球，他即换衣骑驴，在殿廷奔驰回旋地打得很巧妙。（2）辽国主穆宗耶律璟于应历三年三月到应州去打球。又北汉国派使臣献球衣和马给他。（3）辽国兴宗耶律宗真在延寿寺叫宋朝来的使臣参观打球。辽国各代皇帝常常打球，射柳和打猎。（4）金国的撒合辇教金主哀宗完颜守绪骑马打球，哀宗的母亲叫人警告他，要他辅助君主做正事。以上这些帝王基本上是以马球作为一种娱乐活动。

还有一些帝王是借马球运动以习武。例如宋孝宗赵睿为抗御金军，洗雪国耻，恐怕生活太安逸，会使身体萎靡，意志消沉，他坚持用马球运动来锻炼身体。每天和军官们打球、练武，风雨无阻，并且命他的儿子也参加武士们的打球。有一天，他打球的时间很长，马乏了，逃到矮檐的走廊里，使他碰到横梁。两边殿阶上的人大惊失色，赶快跑去救护。马跑了，他两手扳住横梁悬空吊着。大家扶他下来，他神气镇定地指着马的去向叫人去追赶。这段故事说明他重视体育运动，而且懂得抵抗金国优势的骑兵，必须加强骑兵训练。后来他虽然没有得到最后胜利，但当时他那种奋斗精神

还是好的。据《辽史》记载："萧孝忠……重熙七年为东京（今辽阳市）留守，时禁渤海人击毬。孝忠言：'东京最为重镇，无从禽之地。苟非毬马，何以习武？且天子以四海为家，何分彼此，宜驰其禁'。"辽兴宗"从之"。又据《金史》记载，金世宗完颜雍在常武殿打球。马贵中以打猎和打球都是危险的事，劝他停止。金世宗说："祖宗以武定天下，岂以承平遽忘之耶！皇统尝罢此事，当时之人皆以为非。朕所亲见。故示天下以习武尔。"就是说，要把练习武艺昭示全国。

宋、辽、金等国，还进一步把马球运动礼仪化，制度化，使之有了新的发展。北宋曾把打马球规定为隆重的"军礼"之一。辽、金两国也把打球定为"祀天"典礼中的重要节目。据《宋史·礼志》记载，打球本是军队中的游戏，宋太宗赵炅命令主管机关详细制定打球的仪式，对于球场的布置，音乐伴奏，球员的分队，服装的识别和比赛胜负的计算，都有具体的规定。又据《金史·礼志》记载，端午节国主在球场内行"拜天"礼后，就举行射柳和马球比赛，这是照辽国的制度举行的。

南宋时，临安民间也有马球活动，并有马球组织。《梦粱录》的"社会"篇里说，……还有蹴鞠、打毬、射水弩社。

南宋中叶以后，马球运动逐渐衰落。这主要与两方面的社会因素的变化有联系。一是宋朝强调按阵图作战，战略上偏重于防御，不太重视骑兵。与骑兵训练相联系的马球，随着宋朝骑兵的减弱而衰落了。二是宋兴理学，文弱之风逐渐兴起，在朝廷中，有些儒臣重文轻武，极力谏阻皇室的马球活动。例如爱好马球的宋孝宗及太子（光宗），就是受儒臣

陈俊卿和周必大等人的上疏力谏而放弃这项运动的。在社会上，也有越来越多的人鄙视体育运动，认为球类活动“多贱人能之”。文弱之风日益兴起，马球运动则逐渐衰落。

3. 宋代的击角毬

这是模仿步打球创造的一种儿童以杖击球的球类运动。宋范中淹的外甥滕甫“自少侍文正侧。文正爱其才，待如子。甫爱击角毬，文正每戒之，不听。一日，文正寻大郎肄业，(二人)乃击毬于外。文正怒，命取毬令小吏(当)面以铁锤碎之。毬为铁锤所击，起中小吏之额，小吏护痛间，滕在旁拱手微言曰：“快哉！文正亦优(容)之”（《过庭录》）。这个故事，使我们知道宋代有一种儿童“击角毬”游戏。这种游戏因属儿童体育活动，所以击球杖小，游戏区域也不大。

4. 捶丸

捶丸是从步打球发展而来的一项球类运动。它主要是把步打的对抗赛改为非对抗赛，并且使用起源于蹴鞠的球穴和多样化的球棍，从而创造了这项运动。据宁志老人《丸经》记载，早在公元1101至1125年间，宋徽宗时代我国已有此项运动。元朝也有捶丸活动。《丸经》成书于1282年，处于公元十三世纪。欧洲自十五世纪初始有高尔夫球，与我国捶丸相似。从时间上看，欧洲高尔夫球比我国捶丸晚了三个世纪左右。



板球图（宋陶枕）

捶丸自宋流传至明，到清代湮没。

5. 板球

宋代陶枕上有板球图象。球板的形状如同一把张开的折

扇，下部连结在柄上，它可以一仰一俯地拍球。这项球类运动无文字记载，可能因球板不如球杖运用灵活，花样不多，所以未发展成更进步的板球运动，就此淘汰。

6. 水球

宋徽宗赵佶时代，宫女们以“气毬”抛至水上，远近相竞，远者为胜。赵信有“宫词”描述之：“苑西廊畔碧沟长，修竹森森绿影凉；戏掷水球争远近，流星一点耀波光”。

总之，宋、元继承了唐代的球类运动，并有所发展，这主要表现在球类项目进一步多样化；有些球类运动走向礼仪化；出现了球类运动组织；以及球类运动的理论水平进一步提高（如《丸经》等著作的出现）等四个方面。

（三）导引

宋代导引在医疗上的应用不如隋唐，但是也有些新的发展。兹简介如下：

1. 汇集了前人的导引资料

古代导引经过历代长期的发展，积累了大量资料，散见于各种书籍。宋代，印刷术和造纸术相当发达，为汇集这些资料提供了有利条件，天禧年间张君房编著的道书《云笈七签》，其中汇集了大量导引养生资料，如陶弘景的《养生延命录》，孙思邈的《摄养枕中方》，《彭祖导引法》，《赤松子导引法》，《宁先生导引法》，《王子乔导引法》，《婆罗门按摩法》，《玄鉴导引法》，以及各种服气法等十几种。这部书虽充满道教迷信思想的糟粕，但其中汇集了不少有价值的养生导引的方法。

2. 发展了坐功

道教的长生术与理学主静的思想相结合，在宋代进一步兴起了静坐、服气、炼丹之风。此风一般来说，不利于体育

运动的发展，但是，在某种程度上却有助于坐功的发展。后世流传的陈希夷坐功，就是在这个时期产生的。陈希夷名搏，真源人，是五代至宋初道教的养生家，五代时隐居华山，创十二月坐功，共二十四势，按二十四个节气进行。其动作主要是按膝，捶背，伸展四肢，转身扭颈等身体操练，每势作毕，接着叩齿，漱咽，吐纳，每势均注明可治之症，并用经络理论说明其作用。这套健身体操有一定的科学性，但是它多取坐势未免死板；按二十四个节气进行也欠合理。

陈希夷导引坐功图势



每日子丑时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三五度。叩齿、吐纳、漱咽三次。

治病：风气积滞，项痛，耳后、肩、臑痛，背痛，肘臂痛，诸痛悉治。

图1　正月，立春

子丑，叠手按胜，拗颈转身，左右偏引，各三五度。叩齿，吐纳，漱咽。

治病：三焦经络留滞邪毒，嗌干及肿，哕，喉痹，耳聋，汗出，目锐眦痛，颊痛，诸疾悉治。



图2　一月，雨水



图3　二月，惊蛰

丑寅，握固转颈，反肘后向，顿掣五六度。叩齿六六，吐纳、漱咽三三。

治病：腰脊肺胃蕴积邪毒，目黄，口干，衄血，喉痹，面肿，暴哑，头风，牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙瘩悉治。

丑寅，伸手回头，左右挽引，各六七度。叩齿六六，吐纳、漱咽三三。

治病：胸臆肩背经络虚劳邪毒，齿痛，颈肿，寒慄，热肿，耳聋，耳鸣，耳后、肩、臑、肘、脊、外背痛，气满皮肤壳壳然，坚而不痛，搔痒。



图4　二月，春分



图5　三月，清明

丑寅，正坐定，换手左右，如引硬弓，各六七度。叩齿、纳清吐浊、咽液各三。

治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，嗌痛，颈痛不可回顾，肩拔、臑折，腰软及肘臂诸痛。



丑寅，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五七度。叩齿，吐纳，漱咽。

治病：脾胃结瘕淤血，目黄，鼻衄，颊肿，颔肿，肘臂外后廉肿痛，臀外痛，掌中热。

图6　三月，谷雨

每日寅卯，闭息瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五七度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞，经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。



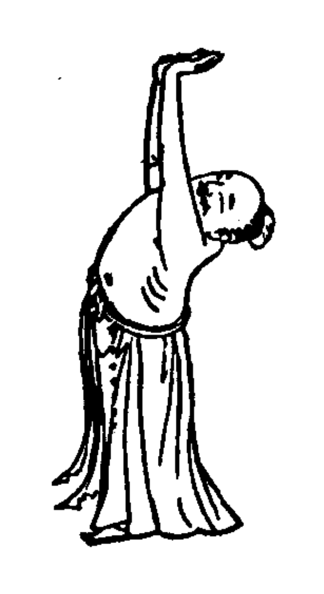
图7　四月，立夏



每日寅卯，正坐，一手举托，一手拄按，左右各三五度。叩齿吐，纳，咽液。

治病：肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺憺大动，面赤，鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热诸痛。

图8　四月，小满



寅卯，正立仰身，两手上托，左右力举，各五七度。定息，叩齿，吐，纳，咽液。

治病：腰肾蕴积虚劳，嗌干，心痛，欲饮，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊，善忘，上咳吐，下气泄，身热而股痛，心痛，头项痛，面赤。

图9　五月，芒种

寅卯，跪坐伸手，叉指，屈脚换踏，左右各五七次。叩齿，纳清吐浊，咽液。

治病：风湿积滞，腕、膝痛，臑臂痛，后廉痛厥，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重。



图10　五月，夏至



丑寅，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：腿膝腰髀风湿，肺胀满，嗌干，喘咳缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒不常。

图11　六月，小暑



丑寅，双拳踞地，返首向肩，引作虎视，左右各三五度。叩、吐、咽。

治病：头项胸背风毒，咳嗽上气喘渴，烦心，胸膈满，臑臂痛，掌中热，脐上或肩背痛，风寒汗出，中风，小便数欠，溏泄，皮肤痛及麻，悲愁欲哭，洒淅寒热。

图12　六月，大暑

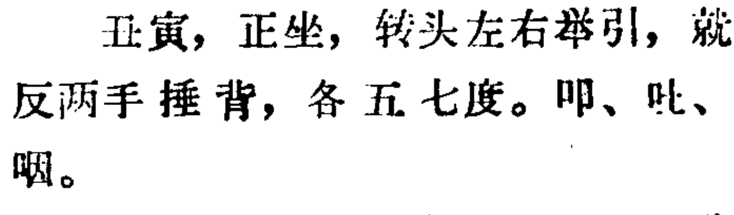
丑寅，正坐，两手托地，缩体闭息，耸身上踊，凡七八度。叩、吐、咽。

治病：补虚益损去腰肾积气，口苦，善太息，心胁痛不能反侧，面尘，体无泽，足外热，头痛，颔痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，腋下肿，汗出振寒。



图13　七月，立秋





丑寅，正坐，转头左右举引，就反两手捶背，各五七度。叩、吐、咽。

治病：风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊膂痛，胁、肋、髀、膝外至胫绝骨、外踝前及诸节皆痛，少气，咳嗽，喘渴上气，胸、背、脊、膂积滞之疾。

图14　七月，处暑



丑寅。正坐，两手按膝，转头左右推引，各三五度。叩、吐、咽。

治病：风气留滞腰背经络，洒洒振寒，善伸，数欠，或恶人与火，闻木声则惊，狂，疟，汗出，衄血，口㖞唇胗，颈肿，喉痹，不能言，颜黑，呕呵欠，狂歌上登，欲弃衣裸走。

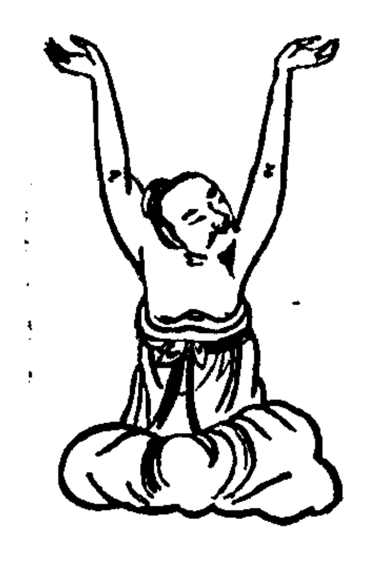
图15　八月，白露

丑寅。盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三五度。叩、吐、咽。

治病：风湿积滞，胁、肋、腰、股、腹大水肿，膝膑肿痛，膺、乳、气、股、伏兔骭外廉、足跗诸痛，遗溺失气、奔响腹胀，脾不可转，腘似结，腨似裂，消谷善饥，胃寒喘满。



图16　八月，秋分



每日丑寅，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度。叩、吐、咽。

治病：诸风寒湿邪挟胁腋经络动冲，头痛，目似脱，项如拔，脊痛，腰折，痔，疟，狂，癫疾，头两边痛，头囟项痛，目黄，泪出，衄血，霍乱诸疾。

图17　九月，寒露



丑寅时，平坐，纾两手，攀两足，随用膝间力，纵而复收，五七度。叩、吐、咽。

治病：风湿痹入腰、脚，髀不可曲，腘结痛，腨裂痛，项、背、腰、尻、阴、股、膝、髀痛，脐及出肌肉痿下肿，便脓血气，腹胀痛，欲小便不得，藏毒筋寒脚气，久痔脱肛。

图18　九月，霜降

丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，拗颈左右顾，两手左右托，各三五度。吐、叩、咽。

治病：胸胁积滞虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，嗌干，面尘脱色，胸满，呕逆，飧泄，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆，面青，目赤肿痛，两胁下痛，引小腹，四肢满闷，眩冒，目肿痛。



图19　十月，立冬



丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度。吐、叩、咽。

治病：脏腑风湿热毒，妇人小腹肿，丈夫㿗疝、狐疝，遗溺，闭癃、血，睾肿睾疝，足逆寒，胻善瘈节时肿，转筋，阴缩，两筋挛洞泄血在胁下，喘，善恐，胸中喘，五淋。

图20　十月，小雪



图21　十一月，大雪

子丑时，起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五七次。叩齿，咽液，吐纳。

治病：脚膝风湿毒气，口热，舌干，咽肿，上气，嗌干及肿，烦心，心痛，黄疸，肠癖，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘，目无所见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

子丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力，各三五度。吐、叩、咽。

治病：手足经络寒湿，脊股内后廉痛，足痿厥，嗜卧，足下热，脐痛，左胁下、背、肩、髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，腰冷如冰及肿，脐下气逆，小腹急痛，泄下肿，足胻寒而逆，冻疮，下痢，善思，四肢不收。



图22　十一月，冬至



图23　十二月，小寒

子丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽手互换，极力三五度，吐纳，叩齿，漱咽。

治病：荣卫气蕴，食即呕，胃脘痛，腹胀，哕疟饮发中满，食减、善噫，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，溏瘕泄，水闭，黄疸，五泄注下五色，大小便不通，面黄，口干，怠惰，嗜卧，抢心，心下痞苦，善饥，善味，不嗜食。

子丑时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三五度。叩齿，漱咽，吐纳。

治病：经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇或不能卧，强立股膝内肿，尻阴、臑胻足、背痛，腹胀，肠鸣，飧泄不化，足不收行，九窍不通，足胻肿若水胀（据《黄帝内经灵枢，经脉篇》等书作了校正）。



图24　十二月，大寒

3.精炼导引术势，连贯成新的套路

（1）八段锦：八段锦是包括八节连贯动作的健身体操。郭希汾据《郡斋读书志》和马瑞临《文献通考》说："其术传自宋人"。成书于南宋的《郡斋读书志》、《夷坚志》和《道枢》中，均有八段锦之名。由此可证，宋代已有八段锦。

八段锦又分文八段和武八段两种。文八段是坐势进行的。明人高濂编著的《遵生八笺》中辑有《八段锦导引法（诀）》和《八段锦坐功图》，并云："乃古圣相传"，其图与陈希夷坐功相似。

武八段是立势进行的。其动作记述初见于南宋曾慥辑的《道枢》：①仰手上举所以治三焦；②左肝右肺如射雕；③东西单托所以安其脾胃；④返而复顾所以理其伤劳；⑤大小朝天所以通五脏；⑥咽津补气左右挑其手；⑦摆鲜之尾所以祛心疾；⑧左右攀足所以治其腰。

八段锦不仅把导引的应用与中医理论结合在一起，而且精炼了古导引术势，使之连贯成套，这是古导引的新发展。

（2）小劳术：小劳术是宋人蒲虔贯据前人导引术改编的

一种健身法。蒲虔贯是一位道士，幼时身体虚弱，他极注意保健养生，读过很多养生书籍，著有《保生要录》。该书写道："养生者形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳，频行不已，然亦稍缓，即是小劳术也。"又说："旧引方太烦……，不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘间便作，而见效且速。"由此可见，小劳术是基于古导引中运动量大与小的矛盾，以及动作烦与简的矛盾而发展起来的。其法为："两臂左挽右挽，如挽弓法。两手上下升举，如拓石法。手臂前后左右轻摆。双拳凿空。头项左右顾。腰胯左右转，时俯时仰。两手相促，细细捩，如洗手法。手掌相摩令热，掩目摩面。"每个动作各作十数次，以见效为度。小劳术动作自然，简便易行，也是古导引的一种新发展。但其只讲小劳，难免片面。

八段锦和小劳术的出现，使古导引的发展，向着精炼成套，简便易行的方向迈出了新的一步。这个发展方向的正确性，为以后数百年间人民喜爱八段锦和各种"小劳术"的实践所证明。

4. 知识分子的养生术有了发展

唐代养生术主要流行于上层统治阶级人员之间，但也出现了向中下层知识分子扩散的趋向。到了宋代，知识分子中的养生术便有了发展。宋代有些著名的文人，对养生术也有研究。苏轼就写了不少这方面的文章，单由后人编入《苏沈良方》（苏轼、沈括撰）中的就有《问养生》、《养生说》、《书辟谷说》、《龙虎铅汞说》等九篇。苏轼主张运动，劳逸结合。他在《策问》一文中说："养生者，使能逸而能劳，步趋动作，使其四体狃于寒暑之变，然后可以健强力涉险而

不伤。”他还在《养生诀论》这篇文章中，结合自己的实际体会，介绍了一些呼吸导引的方法。

宋代著名文学家欧阳修也有关于养生的论述。他的养生观是顺应自然，“以自然之道，养自然之生”（《删正黄庭经序》）。他把养生分成三等品格，即“上智任之自然，其次养内以却疾，最下忘忌而贪生”（同上书）。

一般来讲，那时知识分子的思想多属儒家思想范畴，受道教思想影响不甚严重，其养生思想一般不似道教那样神秘。宋代知识分子的社会地位，处于统治阶级上层的是极少数，大多数是处于统治阶级的中下层。知识分子中间养生术的发展，使宋代的养生、导引在某种程度上与世俗结合起来，从而相对减少了其中的玄虚成份。

（四）角抵

宋代沿袭唐、五代之角抵，使之发展得更加兴盛。宋时称角抵为“相扑”或“争交”。据《梦粱录》记载，宋宫廷里设有相扑队，多由卫戍皇都的禁军中选拔组成，共一百二十人，叫做“内等子”，专供朝廷大朝会及节日表演之用。

宋代民间有相扑社，相扑社成员多是著名的相扑选手，他们经常在京城的游艺场所表演。《武林旧事》把宋时的“诸色伎艺人”，作了详细记录，其中相扑有四十四人，是杂技人员中最大的一支。

在民俗节日期间，由官方和民间相扑社常举办相扑比赛。《梦粱录》记载，南宋时，在临安护国寺南高峰露台举行相扑比赛，“须择诸道州膂力强，天下无敌者”。奖品设有旗、帐、银杯、采缎、锦袄、马匹等。据《角力记》说，宋代相扑风行，在一些大城市中，每年春季，相扑社团

相邀比赛。“观者如堵，巷无居人。自正月上元至五月方罢”。

宋代还有女子相扑。清人俞曲园著《茶香室丛钞·续钞》卷九里面有妇女相扑的记载：“明张萱疑耀云：宋嘉祐间，正月十八日上元节，上御宣德门，召诸色艺人，各进技艺，赐与银绢，内有妇人裸体相扑者，亦被赏赉。”南宋时，民间也有女子相扑比赛。当时出名的女子相扑选手有赛关索、嚣三娘、黑四姐等人（见《中国体育史参考资料》第四期，36页）。

辽国也有角抵活动。据《续文献通考》记载：天显四年（929年），“宴群臣及诸国使，观俳优角觝”。重熙十年（1041年）十月，“帝命卫士与汉人角觝为乐”。辽之角抵仍有较大的戏剧色彩，主要是用以取乐。但辽帝命卫士与汉人相角，带有炫耀武力，威协北宋之意。据《古今图书集成》第五十六册记载，金太祖喜爱角抵，他曾“令数人两两角力”，其十五岁之宗弟完颜昂“连扑六人”。金太祖看了很高兴，予以赏赐，并命其侍卫左右。这反映金统治者曾以角抵选拔侍卫人员。

元朝蒙古人当政，蒙族帝王重视角抵，时常重赏角抵能手。如至大三年（1310年）元武宗赐角抵优胜者阿里银千两，钞四百锭。至治元年（1321年）元英宗赏角抵优胜者一百二十人，每人钞一千贯。元朝统治者重赏角抵强手，其用意在于鼓励蒙古族的习武之风。元代女子也有角抵能手，据《马哥孛罗游记》说，当时海都王的女儿爱扎路克就是一个出色的角抵者。她曾以角抵征婚，哪个贵族青年能角胜她即可作其丈夫。许多人应征，皆败于她手下。

长期以来，我国角抵运动积累了丰富的经验，宋、元时

期，角抵又普遍流行，这就为该项运动理论著作的产生创造了前提条件。於是，宋代便出现了《角力记》专著，署名“调露子”。这本书从理论和实践方面论述了角力运动，是我国自古至宋历代角抵运动的概要总结，它对我国古代角抵运动的发展起了一定的推动作用。

总之，宋、元时期，角抵运动有进一步的发展，这主要表现在四个方面：一是辽、宋、金、元等不同民族建立的国家普遍都有角抵活动；二是出现了相扑组织；三是女子角抵运动有了发展；四是产生了专门的角抵理论著作。

（五）贵由赤赛跑

元世祖忽必烈至元二十四年（1287年），组成一种名为“贵赤卫”的禁卫军，由“亲军都指挥使”统率，担任大都（北京）和上都（滦京）的警卫任务。“贵赤”亦称“贵由赤”，它是蒙古语的汉语译名，含义是“快行者”。

这种禁卫军规定每年举行一次长距离赛跑，有两条不同的路线：一条是自河西务（河北省武清县东北）至大都内中（宫廷）；另一条是自泥河儿（河北省宣化县东）至上都内中，距离为一百八十里。这种赛跑可能是武装赛跑。天色黎明时起跑，以三个时辰（六小时）跑完全程，限定巳初到达终点，最迟不后于巳时。

竞赛开始前，用绳子拦住排列整齐的“贵由赤”，起跑时去掉拦住的绳子。比赛只取前三名。奖品设有银锭和绸缎。第一名奖银一锭，第二名奖绸缎四表里（表是可作衣面的绸缎，里是可作衣里的绸缎），第三名奖绸缎三表里。第三名以下不列名次，但也各奖绸缎一表里。

我国元代的“贵由赤”赛跑，比近代奥运会于1896年举行的马拉松赛跑，早六百多年，而且跑的距离也比马拉松长

得多。这说明了古代我国体育的先进性。

（六）诈马

元朝时，蒙古帝国有一种每年举行一次的贵族赛马活动，名叫“诈马”。这是成吉思汗定下来的一种制度。共赛三天，参加竞赛的贵族们穿着一色的“只孙”官服，竞赛服装每天换一次。他们手中拿着有铃的彩仗，清晨从上京（上都）城外，列队疾驰到上京城中，以龙光宫为终点。元代翰林学士周伯琦的《诈马行》诗和序里描写了当时蒙古贵族赛马的情况。《诈马行》序说：“国家制度皇帝北至上京。每年以六月吉日，命宿卫大臣及近侍穿着皇帝所赐的只孙——珠翠金宝，衣冠腰带，装饰着名马，清晨从城外各拿着彩仗列队驰入宫殿前”。《诈马行》诗中有“扬镳迅策无留䠦，一跃千里真游龙”之句，用以形容当时赛马长途竞驰的情景。

（七）水上运动

北宋初年，为提倡水上练兵，统治者曾鼓励游泳活动。淳化三年（992年）三月，宋太宗曾在汴京金明池观看游泳，并“掷银瓯于波间，令人泅波取之”（《宋史·礼志》），以鼓励游泳。宋朝还常于中秋节前后，在钱塘江口训练水军。民间游泳健儿也纷纷至此弄潮显技，百十为群，执旗泅水。夹江两岸几十里观者如山似海。显示了宋代的游泳盛况。

据陆游《老学庵笔记》记载，北宋宦官杨戬好游泳，其家“堂后作一大池，环以廊庑，扃鐍周密。每浴时……跃入池中游泳，率移时而出，人莫得窥”。这是目前所见关于我国室内游泳池的最早记载。

宋代划船运动也比较活跃，一些帝王为练水军并进行娱

乐，也鼓励划船。如咸平三年（1000年），宋真宗在金明池观水戏，其中就有划船竞赛，优胜者有奖。那时，每年重五节，民间龙舟竞渡的风俗体育活动也很兴盛。

宋代还有水秋千运动。《东京梦华录》记载："两画船上立秋千，船尾百戏人上竿，左右军院虞侯监教鼓笛相合。又一人上蹴秋千，将平架，筋斗掷身入水，谓之水秋千。"这是一种将秋千和跳水合而为一的运动，艺术性很强。

宋人王珪有一首"宫词"，描写了水秋千活动的情景："内人稀见水秋千，争擘珠帘帐殿前。第一锦标谁夺得？右军输却小龙船。"这首"宫词"证明，宋代的水秋千运动具有竞赛特点，这里写的就是一次水秋千锦标赛。

（八）杂技

宋代的杂技遍及城乡，节目繁多。宫内有百戏教坊，村落里有百戏艺人。当时的杂技中有许多与体育活动紧密相关的项目，如踢拳，弄花球，翻斤斗，踏索，上竿，过刀门，过圈子，打硬，踏跷和马戏等，甚至还包括马球、足球和摔跤等项目。宋代杂技的繁盛对当时体育活动的发展有较大影响。它促进了某些体育活动的普及和提高，并使一部分体育项目进一步走向职业化。

总之，宋、元时期，体育活动有发展，也有衰退，发展是主要的。辽、宋、金、元都有体育活动流行，反映了各民族体育的发展。这个时期，体育活动进一步多样化，组织程度也空前提高，体育的竞赛特点更加突出。当时人们对体育活动为政治服务的认识比前人更明确了。

第三节　明、清（鸦片战争以前）时期的体育

一、体育发展变化的社会背景

（一）政治、经济与体育变化的一般趋势

元末农民起义，沉重地打击了蒙古贵族和汉族大地主，推翻了元朝的统治。这样就破除了元朝统治者禁止汉人习武的禁令，把汉族的传统武艺从元代的法制禁锢下解放出来。

明朝建立后，明太祖朱元璋采取了改革军政机构、抑制土地兼并、严惩贪污、恢复和发展生产等一系列措施，加强了中央集权制的统治，促进了社会经济的恢复和发展，出现了强盛的社会局面，史称"洪武之治"。继洪武之后，永乐、洪熙和宣德前后七十年间（1368—1435年），社会生产有了显著的提高，成为明朝国力最强盛的时期。国家的强盛，为体育的发展奠定了政治基础。正统（1436—1449年）以后，政治、经济逐渐衰落。明代，特别是明初，宫廷、军队和民间的体育活动都比较活跃。

清朝初期，在康熙、雍正和乾隆统治年间，沿袭明制，采取了一些促进生产的措施，使封建经济又有回升。这为当时皇室和清军体育活动的盛行，以及民间体育活动的发展，提供了物质条件。清代中叶以后，政治腐败，经济衰退，封建社会走向崩溃，体育也衰落下来。明、清时期，体育的发展变化大体上与上述的政治、经济形势的变化是相应的。

（二）官制、学制和军制对武艺的影响

明承唐、宋武举制度，用以选拔武官。洪武二十年（1387

年）正式设武举，明代中期，又定武乡试、武会试之制。武举的考试科目为骑射、步射和兵法策略，后期又增加了枪、刀、剑、戟和拳搏等技勇。朱元璋强调"文武兼备"，明代科举文官也要考试骑射。这一制度虽未彻底施行，但仍有一定成效。明代科举要求文武双全，促进了武人习文和文人习武，使文武合一，在某种程度上扭转了重文轻武之风。

明代，在设武举的同时，立武学。先立京卫武学，后又立各卫武学，用以教育所属年轻的武官及应继承武官禄位的子弟。明代武学的教学内容也是武文并重，有武艺、兵法和儒学。明代武学对培养武官和推动武艺发展发挥了一定的作用。

朱元璋在领导农民起义灭元的时候，仿古代寓兵于农之制，选拔强壮农民，使其"农时则耕，闲则练习"（《明太祖洪武实录》），既注意恢复农业生产，又注意加紧练兵。当时，在他控制的皖南、浙东南等地区，粮多、兵强，农民生活比较安定。兵农结合之制有利于武艺的发展。

明朝的军制是卫所制度。当时全国约有军队一百八十万，都编制在遍布各地的卫所之中，大抵五千六百人为一卫，一千一百二十人为一千戶所，一百一十二人为一百戶所。在卫所制下，屯田自养，平时操练，以备战事。操练由卫所军官专门负责，作战由兵部派遣的总兵官统领。朝廷对各卫所之骑射、刀、枪等操练，定期验试，"军士步骑皆善，将领各以其能受赏，否则罚"（《明史·兵制四》）。卫所制使明代军队武艺的发展在制度上有了更确切的保证。可是，在嘉靖（1522—1566年）以后，由于承平日久，武备渐弛，卫所操练也松懈下来。

清代沿袭明代的科举制度，武科考试科目为马箭、步箭、

弓、刀、石，均名外场，又以默写武经为内场。文科考试，先考骑射，不合格者，不准参加笔试。随着清朝的衰败，科举制逐渐松弛，到光绪二十七年（1901年）废止。

清代学校也沿袭明制，京师设国学，并设八旗宗室官学，地方设府、州、县学。这些学校均设骑射科目和教习。康熙执政时，规定满族皇室和八旗子弟必须自幼习骑学射，十岁后每年要进行小考。考试由皇子、军机大臣等主持，并由皇子先射。

清朝的祖先努尔哈赤，在建州女真部氏族制的基础上建立了八旗制度。他把壮丁组织起来，以三百丁为一牛录（大箭），五牛录为一甲喇（队），五甲喇为一固山（旗），共八固山，约有六万人。壮丁"出则为兵，入则为民"（《清太宗实录》），"无事耕猎，有事征调"（《圣武纪》）。出兵时，八固山各有一种色旗，共八种。所以又叫八旗。八旗制度既是一种军事制度，又是与建州女真部生产力相适应的社会组织。在八旗制度下，满族的政治、经济、军事都有了迅速的发展，有关体育活动，特别是骑射也随之发展起来。满族人自幼习骑善射，锻炼得身强体健，使满族成了一个"弯强善射"、勤劳强捍的民族。八旗兵以狩猎、骑射为本务，日益强大，形成了征压全国之势。清王朝入关时，八骑兵弓用八力，箭长三尺，镞长五寸，名为透甲锥，所中必洞，锐不可当。骑射在清统一全国的战争中起了重要作用。康熙曾经说："我国家以弓矢定天下"。

清初，练兵制度比较完整，每月，各营都习骑射、步射若干次，并于春秋两季举行分操和合操，合操时，有官员监督。但是，这种制度没有施行多久，就名存实亡了。

明、清时期，特别是在这两个朝代的初期，其科举制之

武考，学制之习武，军制之练兵，对武艺发展起了较大的推动作用。但是，应该指出，我国军事武器已有可能从以古老的弓刀器械为主，转为以先进的火器为主，军事武艺与火器操练结合才是正确的发展方向。可是当时的统治者，特别是清朝的统治者，由于守旧和短见，在军事武艺方面，仍强调射箭和弓、刀、石之类，致使武艺的发展走偏了方向，失掉了一定的生命力。这个问题，在我们这个发明火器的国家里，几百年间都没有被统治者所认识。当西方殖民者用洋枪、洋炮打入我国，并传来洋操以后，满清统治者於一九〇一年才知道"武科所习硬弓、刀、石、马步射，无与兵事，废之"（《清史稿·选举三》）。从体育角度来看，从官制、学制和军制方向纳入有关体育的内容，有利于体育的发展，这是历史的经验。但是，不认识武艺的发展趋势，故辙难改，以致贻误其发展前途，则是历史的教训。

（三）农民起义推动了民间武艺的发展

我国民间武艺在历代农民战争中不断发展，到了明清时期已有深厚的基础。明清时期的很多农民起义军的领袖都精通武艺，他们带领农民军练兵习武，进一步推动了民间武艺的发展。

明成祖永乐十八年（1420年），山东益都农民起义的女领袖唐赛儿精通剑术。她曾率领一支娘子军，横扫山东官兵。后来她虽被捕，但由于她武艺高强，在群众的掩护下挣脱了镣铐，安全脱险。使得"三司郡县将校等官皆以失寇伏诛"（《明史纪事本末》）。当时河北山东一带人民习武的风气很盛。《明史纪事本末》说："河北盛藩镇而女子亦通剑器。"这说明当时农民军的武艺有着雄厚的群众基础。

正统十二年（1447年），叶宗留领导浙江、福建一带的

“矿徒”和农民起义，曾聘请教师“训练其徒武艺（《鸩猷录》卷十《平处州寇》）。

明成化年间（1465—1487年），湖北农民领袖刘千斤，名通，“有膂力，县治门有石狮重千斤，通举之，人因号为刘千斤”（《明史记事本末》。这里说“石狮重千斤”可能有夸张，但反映了刘通有力。他率领的一支农民军曾打败过许多官兵。

明正德年间（1506—1521年），宦官刘瑾专政，朝廷腐化，激起了北京附近霸州刘六、刘七领导的农民起义。这两位农民领袖“胆力、弓矢绝伦”（《明史记事本末》）。他们率领的十万农民军，转战中原一带八省地区，“倏忽来去，势如风雨”（同上书），给明朝统治阶级以沉重的打击。

明崇祯元年（1628年），高迎祥领导陕北农民起义，李自成参加了这支队伍。一六三八年高死后，李自成被推为闯王。他治军严明，并提出“均田免粮”的口号，深受群众拥护。起义大军于一六四四年攻入北京，推翻了明朝的统治。

李自成出身农家，六岁时曾学识字，身体健壮，好动，“记忆踰常儿，顾跳浪不可禁”（《绥寇记略·通城击》）。他十三岁时，曾对同伴讲：“吾辈须学习武艺，成大事。”后来，他到延安去，向曾任过武官的罗君彦学习武艺，“从君彦者学刀、槊，颇尽其技”，“日与其党驰射”（均同上书）。从此，他精通了多项武艺。

李自成被推为农民军领袖后，非常重视军队的武艺训练。一六三八年，他的部队受挫后，便隐伏商洛山中，有计划地进行扩军整训。在练兵中，他提倡“较骑射”（《明史》卷309），也注重枪、剑的刺击。由于他率领的农民军经常进行马术、射箭、刺枪、击剑的训练，所以在作战时能熟练地

运用战术，如在“战久不胜”时，便以“马兵佯败诱官兵，步卒长枪三万，击刺如飞，马兵回击，无不大胜”(《明史》卷309）。

在李自成率领的起义军中还有女兵组织以及“孩儿军”，平日习武，临阵作战，均建有战功。

清嘉庆元年（1796年），爆发了白莲教起义。当时的襄阳起义军女领袖王聪儿，不但有精湛的武艺，而且有牺牲精神。王聪儿，又叫齐王氏，湖北襄阳人，自幼跟随老父流浪街头，走马卖艺，受尽了苦难折磨。在艰难的环境里，她练就了一身好武艺。二十岁参加起义军，由于她对清统治者有强烈的仇恨，并且武艺出众，被推立为白莲教的“总教师”。一七九八年她领导的起义军在郧西为清军所困，王聪儿率领十余名女兵战斗到最后，跳下悬崖，壮烈牺牲。

以上数例说明，农民起义不但推动了历史前进，并且推动了民间武艺发展；也说明了民间武艺在农民革命中发挥了重要作用。再具体一些讲，明清农民起义对民间武艺发展的意义，主要表现在以下两个方面：第一，进一步推动了民间武艺向妇女、儿童当中发展，扩大了民间武艺的发展范围，唐赛儿、李自成和王聪儿等几次起义，表明了这一点。第二，进一步发挥了民间武艺为农民革命斗争服务的能动作用。明末，李自成有计划、有组织地练兵，说明了农民军利用武艺的自觉性有了空前的提高；李自成军熟练地运用马、步战术，与官军作战，“无不大胜”，说明了农民军发挥武艺的军事实效性有了更大的成果。

（四）抗御外患、平定叛乱中的演兵讲武

1．明代抗倭斗争中的练兵习武

明朝时候，日本的土豪纠合商人和海盗，组织船队，经

常到我国沿海活动，名为经商，有机会就杀人放火，劫掠财物，人们把他们叫做“倭寇”。倭寇勾结我国东南沿海的一些大地主、大商人，里应外合，进行骚扰，严重地破坏了生产和人民的生活。

一五五五年，明朝著名将领戚继光到浙江防御倭寇。他招募人民当兵，教他们练习长短兵器击刺的方法，在山林湖沼地区作战的阵法和战法，训练成一支纪律良好、战斗力很强的队伍，被称为“戚家军”。他和其他将领俞大猷等一道，在沿海人民支持下，经过十多年的苦战，到一五六五年，基本上肃清了倭寇。

戚继光(1528—1587年)，山东牟平人，自幼攻读兵书，十七岁从军，长期的学习和戎马生活，使他深通兵法，具有丰富的军事实践经验，成了一位文武兼备的军事家。他撰有《纪效新书》和《练兵实纪》等军事著作，其中谈到了一些有关武艺训练的问题，有一定参考价值。兹简介两点如下：

(1) 讲究实效

戚继光提出：“今之军士，设使平日所习所学的号令、营艺，都是临阵的一般，及至临阵，就以平日所习者用之，则以操一日必有一日之效，一件熟便得一件之利”(《纪效新书·或问》) 他反对那些华而不实的练艺时弊，认为“花法，不可学也”，“学熟误人”(同上书)。嘉靖二十四年，他在给皇帝的上书中也谈到：“教练之法，自有正门。美观则不实用，实用则不美观，而今悉无其实”。这不仅指出了实用为教练之法的正门，而且批判了当时练兵中“悉无其实”的旁门左道。

(2) 强调从难进行全面身体训练

《练兵实纪·手足篇》指出练兵首先要“练心之力”。

"心力"即所谓"血气"之力。《纪效新书·赏罚》篇说："凡兵平时所用器械，轻重分量当重于交锋时所用之器。重者既熟，则临阵用轻者自然手捷，不为器所欺也，是谓练手力。""平时各兵须学趋跑，一气跑得一里不气喘才好。如古人囊足以沙，渐渐加之。临敌去沙，自然轻便，是谓练足力。""平时习战，人必重甲，荷以重物，勉强加之。庶临敌身轻，进退自速，是谓练身力。"这说明，在抗倭斗争中，戚继光注意使体育锻炼为军事服务，在军事训练中加强了体育训练；重视心力、手力、足力、身力的全面发展，并强调练兵要从难从严。

2. 清初抗御沙俄和平定叛乱时的讲武

清初，沙俄连续派遣军队，侵犯我国东北疆土，并在西北边境，收买准噶尔贵族噶尔丹，煽动叛乱，利用叛军作为侵略中国的工具。康熙帝为了保卫边疆，统一中国，派出军队讨伐了东北边境的沙俄侵略者，并亲自带兵平定了准噶尔贵族的叛乱。后来，噶尔丹部的反动贵族又发动叛乱。回疆贵族也连续发生叛乱，并与英国殖民者相勾结。这些叛乱都被乾隆帝派兵平定了。

在平定叛乱、抗御外侵的斗争中，清王朝制定了讲武绥远，御敌卫疆的政策。在这个政策之下，清朝从军卒到皇室的骑射等体育活动进一步发展起来。清入关后，八旗兵曾骄逸自弱。在边境不安的形势下，康熙对此甚为忧虑，三令五申，"力为矫革"，要求学习骑射，儒生亦然。如康熙二十八年（1689年）的"谕旨"中强调："满州以骑射为本，学习骑射，原不妨碍读书，考试举人、进士，亦令骑射，倘不堪者取中，监箭官及中式人一并从重治罪"（《皇朝文献通考·选举二》）。雍正和乾隆时期，都由于肃边卫疆而加强

了讲武练兵。雍正十年（1732年），曾“以边陲用兵，操演加勤，免各旗轮班值日，专习骑射、长枪。”乾隆十四年（1749年），颁布整顿边省营务章程，其中规定：“步弓均改五力以上，马射与步射一式，宜枪箭二技，鸟枪专练准头，枪兵兼习弓矢。定优劣赏罚”（均见《清史稿·兵十》）。康熙和乾隆等皇帝亲身参加骑射活动，并且都是很好的射手。在抗御外患，安定边陲的斗争中，清初的几个帝王申令讲武，“躬行”骑射，使当时清朝的讲武练兵，特别是骑射活动比较普遍地开展起来。清史中有不少有关清廷官吏打靶、射鹿的记载。

清初平叛卫疆时的讲武推动了体育的发展。同时，体育也在平叛卫疆的斗争中起到了良好的作用。

除了明代的抗倭斗争，清初的平叛和抗御外侵以外，清王朝入关后，汉族人民的抗清斗争对武艺的发展也起了重要的推进作用。清统治者为了消弱汉族人民的力量，维护满族的统治，也曾禁止民间习武，因此，清代，汉族的民间武艺发展并不顺利。那时，汉族民众为对付清朝关于习武的禁令，民间教习武艺改为深夜活动，武术教师的职务，自己改称为“夜廠行”。

（五）清朝的腐败和帝国主义入侵致使民族体质下降

乾隆末年，土地集中现象极为严重，社会生产下降，民不聊生。统治阶级奢侈腐化，大小官僚贪污成风。在全国范围内，阶级矛盾和民族矛盾日益尖锐，清王朝长期积弱、腐败的局面开始形成了。

这时，清朝有关习骑学射的规定已经松弛，军队日趋腐化，八旗驻防军也不再认真操练了。乾隆四十九年（1784年），嘉庆随乾隆至杭州阅兵，八旗兵箭箭虚发，甚至有人

从马上掉下来。（见《清仁宗实录》）。清军骄奢逸乐，军纪败坏，战斗力大大减弱。

自十六世纪以后，西欧殖民主义者相继东来，侵略中国。最早来到中国的是葡萄牙人和西班牙人。继之是荷兰人。其后积极向中国扩张的国家是英国，次之是俄国、法国和美国。

英国曾几次派使臣来清廷交涉商务，交涉失败后，就继续派商船在中国沿海进行走私活动，并向中国输入鸦片。据英国东印度公司的报告，嘉庆二十五年（1800年）输入中国的鸦片为四千五百七十箱，道光十八年（1838年）曾至四万零二百箱。

鸦片走私贸易给中国人民带来了深重的灾难。中国人吸鸦片者愈来愈多，据道光十五年（1835年）统计数量已超过二百万人。

帝国主义向中国输入鸦片毒害了大量中国人的身体。再加之，封建社会的政治经济日趋没落，广大劳动人民，饥寒交迫，致使清朝后期中华民族的体质显著下降。当时帝国主义者贬称中国为“东亚病夫”。

二、体育概况

（一）武艺

明、清时期的武艺，在农民起义和抗御外患等社会因素影响下，出现了广泛普及与飞跃提高的盛况。它不但继承了历史的经验，而且有了新的发展。这主要表现在以下四个方面：

1．武术与军事分野

武艺的发展大致可分为三个阶段。第一阶段是用于生产

的狩猎技能，这是在原始社会产生的。第二阶段是用于军事战斗的技能，即武艺，这是在奴隶社会形成的。第三阶段，是随着武艺之健身和娱乐价值的发挥和火器的使用，从作为军事战斗技能的武艺中，分化出了一个专门的运动项目，可以称之为“武术”。这个分化过程，经过长期的演变，到明代才完成。它表明了武术与军事逐渐分野，而走上了健身和娱乐的途径。这种分野，在明代的拳术中表现的比较明显。当时，拳术的作用，主要在于锻炼身体，作为初学武艺的基本练习，逐渐失去兵技的直接军事作用。《纪效新书》说：“拳法，是无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也。”

举世闻名的太极拳也是在明代形成的。河南温县陈家沟保留有太极拳名家陈鑫的《太极拳谱图说》，其中谈道，在洪武七年，他的祖先“陈卜耕读之余而以阴阳开合运转周身者教子孙，以消化饮食之法。理根太极，故名太极拳。”可见太极拳是“运转周身”，“消化饮食之法”，已经没有直接军事意义了。太极拳自明产生，经清以来的发展，成了一种效果良好的保健体操，流行于中外。

2．形成了完整的武术体系，并出现了不同的武术派别

我国古代武艺，经过长期发展，到封建社会后期，项目繁多，拳械之术已不下千百种。归纳分类已成为武艺发展的必然趋势。明人朱国祯《涌幢小品》和谢肇淛《五杂俎》中，把众多拳械之术，综合为“十八般武艺”。即“一弓、二弩、三枪、四刃、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三挝、十四殳、十五叉、十六爬头、十七锦绳、十八白打”。十八般武艺的各个项目中，又归纳了各家技法。如枪有“十七家枪”（《续文献通考》）。各种

拳械技法又都有套路、招势和基本动作之分。从而大体确定了武术的体系。

在有关武术的理论方面，提出了习武应由拳法入门，以及必须演练套路的论点。在训练方法上，也提出了先“一戳一革”，再“戳革连环”，后“教以破法”的循序渐进的方法（见《手臂录》附卷上），以及前面谈到的全面训练方法。

明代已出现了不同风格的武术派别。在拳术方面，其本身固有的矛盾如战术的攻防、动作的刚柔，架式的大小进一步突出，在当时小农经济的生产方式，封建的宗族关系以及地理环境的局限等外界条件作用下，便形成了不同的拳术派别。明代有所谓“外家”派和“内家”派。外家派主搏人（攻击），盛行于少林寺，流传较广。内家派主御敌（防守），据说传自张三峰（何时人说法不一，有宋、金、明三种说法），盛行于浙东，流传不广。

拳术还有以地域分为南派和北派的。南派主要指长江流域一带，其拳术特点是架式小，动作较柔韧，练习时活动范围不大。北派主要指河南、山东一带。其拳术特点是架式大，动作较刚劲，练习时活动范围大。

在器械武术方面，明清弓、刀、剑、枪、棍的技法也比较多，并且也在某些器械武术中形成了不同的派别。例如戚继光《纪效新书》和何良臣《阵纪》记载，明代流传的著名枪法就有杨氏梨花枪，马家枪，沙家竿子，李家短枪等等。在器械武术的派别方面，有少林派和武当派之分，如少林棍、少林枪；武当刀、武当枪等等。

武术派别的形成，有利于互相争鸣，促进武术的发展。但在封建社会后期形成的这些派别，都带有封建宗族、邦会

的特点，互守己长，排斥异己，这种流弊又不利于武术的发展。

3. 涌现了众多善长武艺的名人

明、清时期善长武术的名人空前众多，从这个侧面也反映了当时武艺发展的盛况。关于这方面的名人，除前面谈及的有关人物以外，再简要介绍一些如下：

(1) 明代的技击家

欧千斤：《太仓州志》说："欧千斤，洪武初为京师列校。时番献善搏，夸技绝，众推欧胜之。改授太仓卫百户。既老，尝乘马，遇桥，不进，臂挟马趋过。"

张松溪：明代，宁波人，继传内家拳，武艺高强。据《宁波府志》记载，他和少林武僧在一酒楼上比武时，"松溪袖手坐，一僧跳跃来蹴，松溪稍侧身，举手送之，其僧如飞丸陨空，坠重楼下，几死。众僧始骇服。"还说他七十岁时，尚能以左手劈断三块相累的巨大园石。

此外，《明史·方伎传》简略地谈及葛乾孙体貌魁梧，精于击剑。吕无应知运气之法。张三峰（传说为内家拳创始者）能一日行千里。《纪效新书》和《阵纪》中所记，当时，有许多以一技之长享盛名者。

(2) 明末清初善技击的学者

明末清初之际，社会动荡激烈，阶级矛盾和民族矛盾都极为尖锐，反映在思想上，则出现了许多具有唯物主义思想的学者和反理学的思想家，他们多怀有反清复明之志，一面治学，一面习武，成了文武双全的人物。

黄宗羲：世称梨州先生，具有唯物主义和一定民主主义思想的学者。其父被阉党所害，他善技击，十九岁时，袖长锥到北京，为父报仇，椎杀崔应元等人。

顾炎武：号亭林，是具有唯物主义思想的学者，曾举兵抗清，善武术，膂力技击出众。其仆陆恩叛变投清，亭林急往擒之，投之水中。

颜元：号习斋，是反理学的思想家，他的有关体育的思想主要表现在两个方面。第一，提倡"习动"，反对主静。他认为"养身莫善于习动，夙兴夜寐，振起精神，寻事去作，行之有常，并不困疲，日益精壮。""常动则筋骨竦，气脉舒"（《朱子语类评》），并强调指出："一身动则一身强；一家动则一家强；一国动则一国强；天下动则天下强"（《言行录·学须第十三》）。他对朱熹的"静坐"深恶痛绝，指出它使人"终日坐书房中，萎惰人精神，使筋骨皆疲软，以至天下无不弱之书生，无不病之书生。生民之祸，未有甚于此者也"（同上书）。第二，提倡文武兼备，反对重文轻武。他在教育活动中，非常注意文武兼备。他晚年曾为漳南书院提出一个"教育计划"，分设"文事"、"武备"等科，教学内容中有攻守营阵陆水诸战法，射御、技击等科目。颜元对宋朝以来，重文轻武的风气非常不满，他说："宋家每论人，先取不喜兵，能作文读书"，他认为这是"不可疗之痼癖也"（均见《颜习斋先生年谱》），并强调指出了朱熹重文轻武遗风的危害："朱子重文轻武……其遗风至今日，衣冠文士羞与武夫齿。秀才挟弓矢出，乡人皆惊。甚至子弟骑射武装，父兄便以不才目之。长此不返，四海溃弱，何有已时乎！"（《朱子语类评》）。颜元这些有关体育的思想在当时是先进的，可贵的，在现时对我们也有一定的启示。

颜元身体力行，实践他"习动"和文武兼备的思想。他二十三岁时，曾学技击；三十六岁时，"学习射及歌舞演拳

法”；五十七岁时，北游到商水，拜访武术家李木天，折竹为刀，与之比武，“不数合，击中其腕，木天大惊”；六十二岁时，还亲自教学生举石练力，并常带学生进行射箭比赛（均见《颜习斋先生年谱》）。

李塨：字刚主，是颜习斋的学生，也是反理学的思想家。当时人称他和颜习斋为颜李学派。李塨精通六艺，文武双全。亦主张“以动养生”，提倡体育活动，是颜习斋学说的传播者。

（3）清代的技击家

甘凤池：甘凤池是康熙、雍正和乾隆年间反清运动的重要人物之一。《清稗类钞》说：“雍乾时，武勇之士最著者为甘凤池。凤池具绝大神力，于拳法通内外二家秘奥，以故莫与敌”。他曾在浙江当过武术教师，通过以武会友的方式，集结反清势力。《清代辑文》说：“康熙、雍正间，大江南北以拳勇名鸣者八人，甘凤池其一也，……其浪迹江浙。盖得以结纳豪杰，共图大事。非徒博侠客之名而已。雍正御极，屡严饬天下督抚捕逮甘凤池等甚急。”由于他被人出卖，而遭清诱捕。刑讯时，他坚强不屈。后来是否被清所杀害，说法不一。

除甘凤池外，清代负盛名的技击家尚有马文贞，以及善海花枪的陆桴亭，善拳勇的许子逊，大力士罗台山，善拳勇技击、能飞超檐际的周保绪，创“罗家三展”拳术的罗守仁等人。

4．形成了著名的武术基地——少林寺

少林寺僧练武的起源和初步发展，在南北朝时期和隋唐时期的武艺中已经谈过了。明清时期，少林寺集我国武艺之大成，创少林派武艺，成了著名的会武场所和武术基地。

（1）经常习武、比武，并对游客表演

明万历年间进士王世性在《嵩山游记》中写道："寺（少林寺）四百余僧，各习武，武艺俱绝。……次日，武僧又来以献技，拳棒搏击如飞。"此外，还描述了猴拳表演的情况。另一个万历年间的进士文翔凤的《嵩山游记》中，记述了六十多僧的武艺表演项目，有"掌搏者，剑者，鞭者，戟者"等等。

寺僧们经常云游四方，互相朝拜，同时比武，交流武艺。正德年间（1506～1521年）有个边澄和尚，投少林寺做烧火工三年，暗学武艺。后来他同别人比武莫有敌手。边澄还参加了抗倭斗争。那时，日本人借进贡窥伺边防，并与边澄比武。"倭十余辈各执枪争向澄，澄举扒一挥，枪皆落。后复枪围之，澄一作声，直超其围，抽扒拟一二倭而弗杀，以示巧"（《宁波府志》）。边澄后来还到北京，同北兵比武，亦胜之。

（2）形成传统并有专研

少林武艺自南北朝至明清，已有一千多年的悠久历史，千余年来，少林寺几经盛衰，然而武艺传统未失。金元时期，少林寺僧觉远上人，在达摩十八手之术的基础上，推衍变化，发展为七十二手。后来又与山西技击家白玉峰一起，增到一百七十余手拳术，并立有练拳的戒约十条，约束僧徒。白云峰继之将拳术由博返约，将一百七十余手统一于龙虎豹蛇鹤五式，即所谓五拳。少林拳从此逐渐兴盛，直至明清不衰。

少林寺僧以棍破王世充后，少林棍也进一步发展起来了。《阵纪》一书中所记述的棍法，多为少林遗法。明代少林棍已负有盛名，但仍有些华而不实的缺点。明抗倭名将俞

大猷，擅长棍术，他曾到少林寺纠正过少林棍的缺点，将自己编制的“临阵使用”的棍术教给寺僧。少林棍吸取他家之长，更为精妙。

少林武术在总结本寺练武经验的基础上，博采众家之长，逐步发展成为有马上、步战、轻功、气功以及多种器械内容的武术流派，并有著述流传。少林拳和少林棍最为著名，其影响相当深远，不仅流传几个朝代，而且非常广泛，遍及国内海外。

(3) 参加抗倭斗争

明代有许多少林寺僧参加了抗倭斗争。《江南经略》说，倭寇为患时，“僧兵四十人御之。其将为天真、天池二人。天池为少林寺僧，……天真等交兵，大破倭寇。”又据《吴淞倭变志》说：少林寺以月空为首的四十多个下层和尚，应召组织了一支僧兵队伍，开赴现今上海附近的松江一带平倭。他们作战很勇敢，“多所斩获”，“敌遇者即仆”。月空等四十多个僧兵，在以后的战斗中，全部英勇牺牲。

(4) 反清复明中的武术活动

清入关后，少林寺僧参加了反清复明的运动。当时少林寺的痛禅上人，以恢复中国为志，带领僧徒习武。他立戒约十条，其第一条就说：“肄习少林技击术者，必须以恢复中国为志意，朝夕勤修，无或稍懈”（转引自《中国体育史》43页）。戒约中还规定以某些动作表示爱国之志，如马步踏入中宫，表示不忘中国；起式前以左手握拳，右手拊其背，表示反背胡族，心在中国。

少林寺的反清复明活动，激怒了清统治者。清帝以少林多明末遗臣为理由，曾经两次焚毁少林寺，使僧徒星散（一说清末焚少林寺）。众僧流散后，使少林武术流传更广。

清朝雍正五年上谕，教练和学习拳棒的人，地方官要逮捕究办。在这种禁止民间习武的形势下，少林寺僧一方面提高警惕，暗中坚持武术活动，远距山门，深夜练武；另一方面，也注意回避拳棒，公开改为传习体操。

（二）球类运动

明、清时期，球类运动逐渐衰落。明代球类运动还比较活跃，但也不如唐、宋时期那样盛行了。到了清代，许多古代球类运动都淹没了。

1．蹴鞠

明人进一步总结了古代的蹴鞠经验，汪云程写出了《蹴鞠图谱》一卷，共二十一篇，比较详细地介绍了蹴鞠运动。此外，《千顷堂书目》中，还载有明人（具体人不详）另著《蹴鞠图谱》二卷，存佚不得而知。这三卷《蹴鞠图谱》说明，明代在蹴鞠的理论著述方面，比前代有了进一步的发展。

明代有少数帝王喜爱蹴鞠。《宣宗行乐图》中有朱瞻基观蹴鞠的图象。《明史记事本末》记有明武宗朱厚照常在供其娱乐的"豹房"里蹴鞠之事。这都反映明代宫廷有蹴鞠之戏。

明代女子蹴鞠运动，无论在宫廷还是在民间，都比较活跃。王誉昌的《崇祯宫词》里有这样一首诗："锦罽平铺界紫庭，裙衫风度压娉婷，天边自结齐云社，一簇彩云飞便停。"这描写的是宫女们陪伴着明代崇祯皇帝的宠妃踢球（白打场户）的情况。

明末清初的诗人李渔，有一首诗，描写了两个富家女子蹴鞠的情景："蹴鞠当场二月天，香风吹下两婵娟，汗沾粉面花含露，尘拂蛾眉柳带烟，翠袖低垂笼玉笋，红裙曳起露

金莲，几回踢去娇无语，恨杀长安美少年。"这是金莲蹴鞠，即小脚儿踢球。来回踢几次，就累得连话也说不出来了。可见缠足之风给女子足球发展造成的危害。

明代民间有个善蹴鞠的女艺人，名叫彭云秀。《太平清话》说她"挟是技游江海"，到处表演她的一人场蹴鞠绝技，受到了人们的称赞。当时诗人詹同文曾写一首"滚弄行"诗赠给她，赞扬她的球艺高绝。后来还有人称誉她为"女流清芬"。

清初，重视军队的训练。清乾隆年间，把蹴鞠和滑冰结合成一种"水上蹵鞠之戏"，并兼练射箭，作为在京禁卫部队的军事体育训练。当冬至之时，后金海（今北海）结坚冰，军队在冰上蹴鞠、练武。弘历（即乾隆）登高校阅。《帝京岁时纪胜》说："冰上蹵鞠之戏"是"皇帝作以练武"。

清代冰上蹴鞠，从军队流传到民间，当时北京民间也有人从事这项运动。《帝京岁时纪胜补笺》说："什刹海，护城河冰上蹵鞠，则民人练习者。"

明、清时期，有些瓷器上绘有儿童蹴鞠的形象，反映了这个时期少年儿童蹴鞠活动的一些情况。

2. 马球

明朝马球还在流行，并已形成"典故"，定期举行活动。《日下归闻考》说："击毬者，今之典故。五月五日，九月九日，太子诸王于西华门内召集各衙万戶、千戶能击毬者。"进行马球比赛。当时击毬者的球技很高，有的人能将"毬子忽绰在毬棒上，随马走如电，终不坠地。力竭而熟娴者，以毬子挑剔跳掷于虚空中，而终不离于毬杖。然后打入球门"（同上书）。

从《宣宗行乐图》中画的明宣宗观"打毬"，可以证明

一四二六年至一四三五年，明宫廷的马球已改成轮流把球打进球门的比赛，不是双球门的竞赛了。这一改变，降低了马球运动的竞赛性。

除宫廷马球外，民间节日中，也有马球活动。《匏翁家藏集》里有一首“戊申燕九日”诗，反映了明朝北京西郊白云观“燕九节”（阴历正月十九日）庙会上击球和射柳活动的情景：“京师胜日称燕九，少年尽向城西走，白云观前作大会，射箭击球人马吼”。

明代马球的军事价值减小了，基本上成了单纯的娱乐活动。这是它衰落的表现。到了清代，古代马球开始失传。

3．捶丸

明代商品经济发展，国际贸易远及南洋群岛，以及印度、非洲。商品经济发展，促进了城市的繁荣。在明代市民阶层的文化体育生活中，捶丸比较流行。明代的周履靖跋《丸经》说：“予壮游都邑间，好事者多尚捶丸。”

《宣宗行乐图》第四段，据清人胡敬考证，为明宣宗朱瞻基亲自“捶丸”。这证明捶丸亦流行于明朝宫廷之中。明以后，捶丸在我国亦失传。

4．掌旋球

这是清王朝入关后，由满清传来的一项手臂医疗保健性的体育活动。一手运转两个，甚至三、四个钢球，用以增强手臂力量和手指的灵活性。

5．竿球

这是我国台湾少数民族中的一种球类运动。竿球用细藤编成，大如瓜，充以棉，图上彩。游戏时，将球抛空中，男女众人分别以长竿顶球，使之起落，而不坠地。谁将球失落于地，就算输，罚之饮酒。

明、清时期的球类运动虽然不算繁盛，但是它却说明了球类运动发展中的一个问题。即我国古代不同民族多有球类运动，这是民族球类运动的共性，但是各民族的球类运动又各有其不同的形式，这是民族球类运动的个性。共性和个性是辯证的统一。在一个多民族的国家里，球类运动的发展，必须遵循共性和个性的对立统一规律。否则，球类运动的发展就会受到阻碍。满清统治时期，只提倡本民族的球类运动，不提倡其他民族的球类运动，这就在某种程度上违背了多民族国家球类运动发展中共性和个性的对立统一规律，因此在某些方面阻碍了我国古代球类运动的发展。明代以后，我国古代某些球类项目的失传，与此有一定关系。

（三）导引

明、清时期导引有较大发展，这主要表现在对古代导引资料的整理和对导引术的改造两个方面。

如果说宋人汇集了导引资料，那么明人则整理了导引资料。明人高濂编有《遵生八笺》，对古代导引资料进行了整理，有取舍，有说明。其整理资料的标准是"借怪诞不经"，"悉删去而不存"；"御灾防患之术"，"增入而不置"。这就比宋人的汇集资料提高了一步。该书所载导引法计有八种：

①陈希夷十二月坐功24势；

②灵剑子四时导引法15势；

③五脏导引法12势；

④太上混元按摩法16势（即老子按摩法）；

⑤天竺按摩法18势；

⑥婆罗门导引法12势；

⑦八段锦导引法与八段锦坐功图；

⑧治万病坐功诀33势。

这部书中有关导引养生的内容，至今仍有参考价值。这部分内容在1895年曾译成英文发行于国外。明人周履靖编的《夷门广牍》一书，辑有导引图“七十二种”，并有做法说明，是当时辑导引图最多的一部书。此外，明代有关养生导引的书籍还有《养生导引法》、《保生心鉴》、《修真秘要》、《类修要诀》、《养生类纂》、《养生月览》、《养生四要》、《摄生要义》、《锦身机要》、《养生类要》、《修龄要旨》、《万寿仙书》等等。可见明人在整理养生导引资料方面作了很多努力。

清人在这方面也作了一定努力。清代前期出版的有关导引的书籍有《寿世传真》、《易筋经》等，清代后期出版的有《内功图说》、《卫生要术》等。我国古代导引资料，经过明、清的整理，更加精炼、系统和科学，特别是在一些书籍中，删去了“怪诞不经”，使之大大减少了宗教迷信的色彩。

明、清时期，导引在医疗上的应用不如前人那样重视了，但是在一般健身养生上的应用却胜过了前人。这个时期，古代导引术得到了进一步的改造和创新，出现了各种导引健身法，这主要是：五禽戏、八段锦、十二段锦、易筋经十二势，以及太极拳等等。这些导引术，改坐势为立势，各节连贯成套，综合了我国拳术特点，吸收了印度体操经验，形成了动作简化，活动全面，使身心内外都能得到锻炼的不同形式的保健操。它既保持了我国导引的传统，又与近代体操相近似。

明人周履靖《夷门广牍·赤风髓》中的五禽戏图



图 一

图一　庚门虎势戏：闭气，低头，拳战，如虎发威势。两手如提千觔铁，轻起来，莫放气。平身吞气入腹，使神气之上而复，觉得腹内如雷鸣，或五、七次。如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。

图二　庚桑熊势戏：闭气，捻拳，如熊身侧起，左右摆脚，安前投（投，似为后字之误），立定，使气两胁傍，骨节皆响，能安腰力，能除腹胀，或三、五次止。亦能舒筋骨而安神养血也。



图 二

图三　士成绮鹿势戏：闭气，低头，捻拳，如鹿转顾尾闾，平身缩肩立，脚尖跳跃，脚跟连天柱，动（动，似为周字之误）身皆振动，或二、三次可，不时作一次更妙也。



图　三



图　四

图四　费长房猿势戏：闭气，如猿手抱树一枝，一只手如捻菓，一只脚虚空，握起一只脚跟转身，更换神气，连吞入腹，觉汗出方已。

图五　亢仓子鸟戏：闭气，如鸟飞欲起，尾闾气朝顶，双手躬前，头腰仰起，仰舞顶。



图　五

清道光十二年（1832年）刊行的《万寿仙书》中的五禽戏图

图一　虎　形



图　一

闭气，低头，捻拳，战如虎发威势；两手如提千金，轻轻起来，莫放气；平身吞气入腹，使神气上而复下，觉腹内如雷鸣，或七次；如此运动，一身气脉调和，百病不生。

图二　熊　形

如熊身侧起，左右摆脚，前后立定，使气两旁胁，骨节皆响；亦能动腰力，除肿，或三、五次止；能舒筋骨而安神；此乃养血之术也。



图　二

图三　鹿　形

闭气，低头，捻拳，如鹿转头顾尾；平身缩肩立，脚尖跳跌，跟连天柱，通身皆动；或三次，每日一次也可；如下床作一次更妙。



图　三



图　四

图四　猿　形

闭气，如猿爬树，一只手如捻菓，一只脚抬起，一只脚跟转身；更运神气，吞入腹内，觉有汗出方可罢。

图五　鸟　形

闭气，如鸟飞头起，吸尾闾气朝顶虚，双手躬前，头要仰起，迎神破顶。

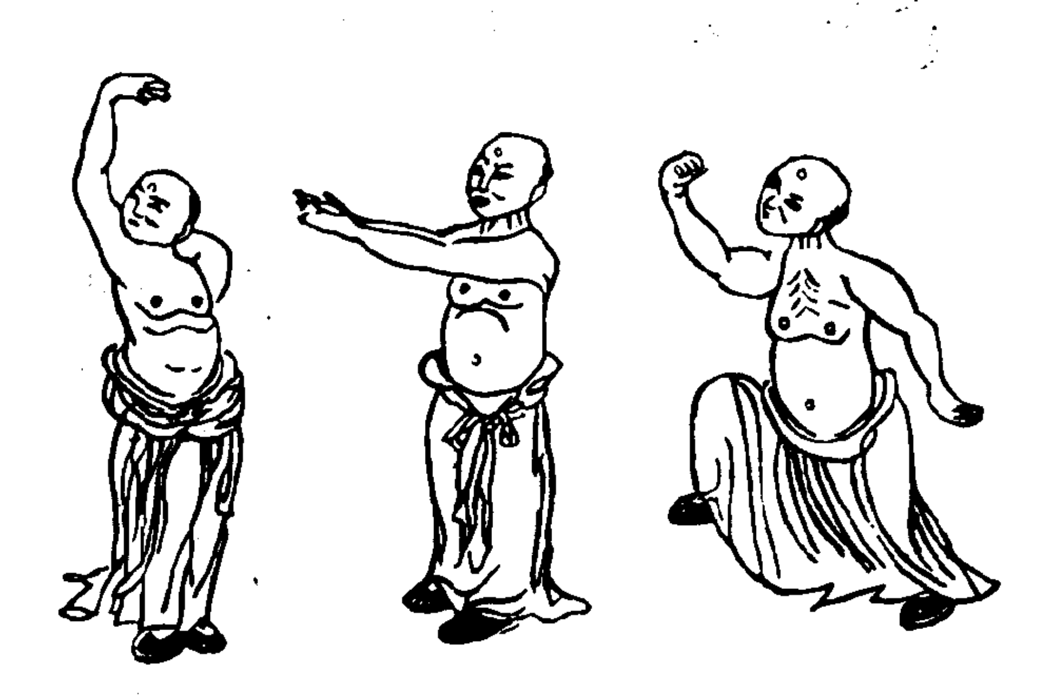


图　五

清代流行的“易筋经十二势”图及说明



1．韦驮献杵第一势　2．韦驮献杵第二势　3．韦驮献杵第三势

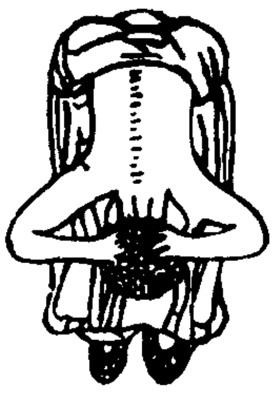


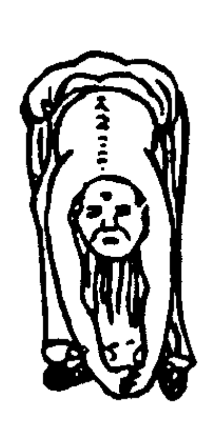
4．摘星换斗势　5．出爪亮翅势　6．倒拽九牛尾势



7. 九鬼拔马刀势 8. 三盘落地势 9. 青龙探爪势







10. 卧虎扑食势 11. 打躬势 12. 工尾势（掉尾势）

说明：这是清道光三年(1823年)后咸丰八年（1858年）前出版的来章氏辑本《易筋经》中的图片和说明，以及《内功图说》即《卫生要术》的说明。

1．来章氏辑本《易筋经》：定心息气，身体立定，两手如拱，心存静极。（《内功图说》：立身期正直，环拱手当胸，气定神皆歛，心澄貌亦恭。）2．来章氏本没有说明。（足指挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。）3．来章

氏本没有说明。（掌托天门目上观，足尖著地立身端，力周骽胁浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。）4. 单手高举，掌须下复，目注两掌，吸气不呼，鼻息调匀，用力收回，左右同之。（只手擎天掌复头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。）5. 掌向上分，足指拄地，两胁用力，并腿立直，鼻息调匀，目观天门，牙咬，舌抵上颚，十指用力，腿直，两拳收回如挟物然。（挺身兼怒目，推手向当前，用力收回处，功须七次全。）6. 小腹运气空松，前跪后腿伸直，二目观拳，两膀用力。（两骽后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。）7. 单膀用力，夹抱颈项，自头收回，鼻息调匀，两膝立直，左右同之。（侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回，弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。）8. 目注牙呲，舌抵上颚，睛瞪口裂，两腿分跪，两手用力，抓地反掌，托起如托千斤，两腿收直。（上颚坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如拏，两掌翻齐起，千觔重有加，瞪睛兼闭口，起立足无斜。）9. 肩背用力，平掌探出，至地围收，两目注平。（青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实，力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心谧。）10. 膀背十指用力，两足蹲开，前跪后直，十指拄地，腰平头昂，胸向前探，鼻息调匀，左右同之。（两足分蹲身似倾，屈伸左右骽相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。）11. 两肘用力夹抱后脑前，用力探出，牙咬舌抵上颚，躬身低头至腿，两耳掩紧，鼻息调匀。（两耳齐持脑，垂腰至膝间，头惟探胯下，口更齧牙关，掩耳聪教塞，调元气自闲，舌尖还抵颚，

力在肘双弯。）12．膝直膀伸鞠躬，两手交推至地，头昂目注，鼻息调匀，徐徐收入，脚跟顿地二十一次，左右膀伸七次，盘膝静坐，口心相注，闭目调息，定静后起。（膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，凝神壹志，起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志，更作坐功，盘膝垂背，口注于心，息调于鼻，定静乃起，厥功维备。）

（四）摔跤

明代对宋、元时期的摔跤活动有所继承。据《古今图书集成》记载，朱元璋就是个摔跤能手，他在未称帝之前，有一次路遇滁州陈也先，陈“登台自称拳棒无敌”，朱元璋与之角胜，“俄摔也先”。明人张岱《陶庵梦忆》中记杨州清明时节，有“浪子相扑”。

满清的军事训练，除重骑射外，还比较重视摔跤。在清初的“秋狝之典”上，有各种民族形式的摔跤表演赛。有的摔跤时边舞边唱；有的在赛前互相抵额，以示亲善；有的是“脱帽短裤，两两相角，以博摔扑地决胜负”，类似于今日的中国式摔跤；有的却以肩头着地为输，又和现行的国际摔跤相似。赛后，摔跤手携手同下，胜者得肉，负者得酒。这种摔跤表演赛，不仅为“秋狝之典”增长了武风，而且为之增添了各民族团结欢乐的气氛。在清代后期，清军中曾设有善扑（摔跤）营，这个营以练习善扑为主，兼练勇射（开硬弓较力）和骗马（骑术）。善扑营卫士常为统治者进行摔跤表演。这个营既是满清统治者的护卫组织又是供其娱乐的工具。

（五）其它

1．赛跑

前面谈到，戚继光练兵法中，有腿缚沙囊奔跑以练足力

的方法。其标准为跑一里路不喘气。这是一种中距离赛跑。第一章中曾谈到明清时期，台湾少数民族中还有一种一日能跑“数百里”的超长距离赛跑。此外，据《清稗类钞》记载，明清时期，西藏有“跑人”，即藏族的赛跑。《西藏志》比较具体地记述了藏族的赛跑。藏历正月十五日清晨，达赖喇嘛作宗教仪式的祈祷后，先举行一种无人乘骑的赛马，接着一个项目就是赛跑。这种赛跑大约是从明末清初开始有的，它是从属于宗教活动的，藏族以赛跑的迅速表示吉兆，以求“佛陀早日降世”。

2．滑冰

明代有冰床活动。据明人刘若愚《明宫史·金集》载：德阳门外的河道上，“冬至冰冻，可拉拖床，……一人在前引绳，可拉二三人，行冰上如飞”，这是一种冬季交通工具，也可作为一种冰戏。书中谈到“亦有豪兴乘醉而频频往返者”，这就是以之为戏。

滑冰是满族的一项冬季运动，在清兵入关以前就用它作为八旗的军事体育活动。《清语择抄》中记载，努尔哈赤的将官费古烈，“所部兵皆着乌喇滑子，善冰行……一日夜行七百里”。清军入关后，常在北京的北海举行滑冰表演，以阅武事和提倡满族的习俗。清初朱彝尊著的《日下旧闻考》说：“太液池冬月表演冰嬉，习劳行赏，以阅武事，而修国俗。”太液池即北海。“国俗”二字说明滑冰是满族由来已久的习俗了。当时乾隆帝亲临校阅八旗滑冰。八旗滑冰的形式有两种：一种是“官蹓子”八式，即速滑，另一种是同时还表演各种花样和杂技。这两种又称“走冰”。滑冰表演的规模是比较大的，仅速滑的人数就多至一千六百人。

清代的速度滑冰图



扁弯子式



大弯子式



大外刃式

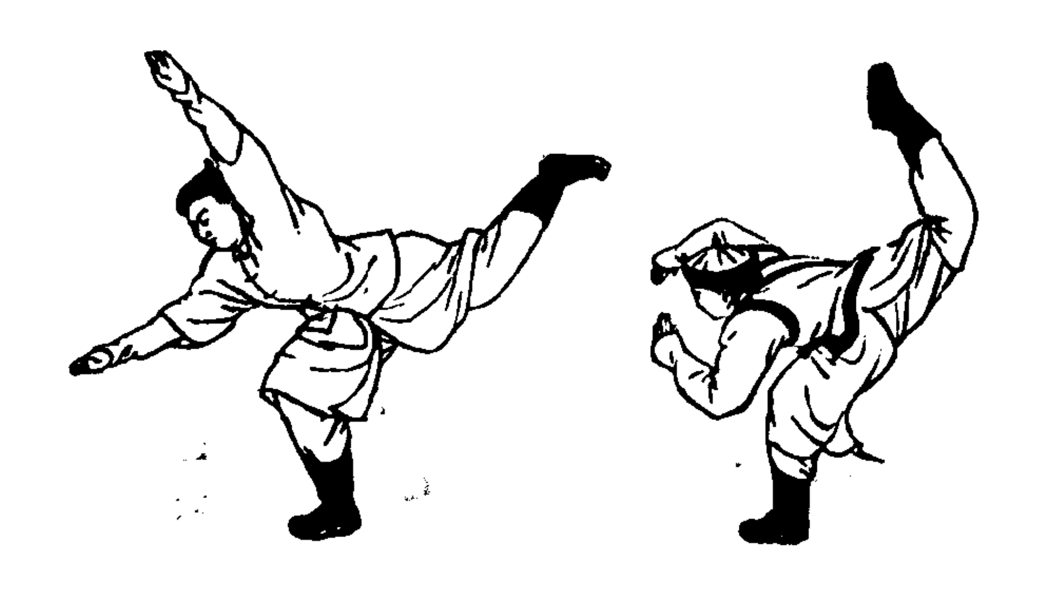


跑冰式



背手跑冰式

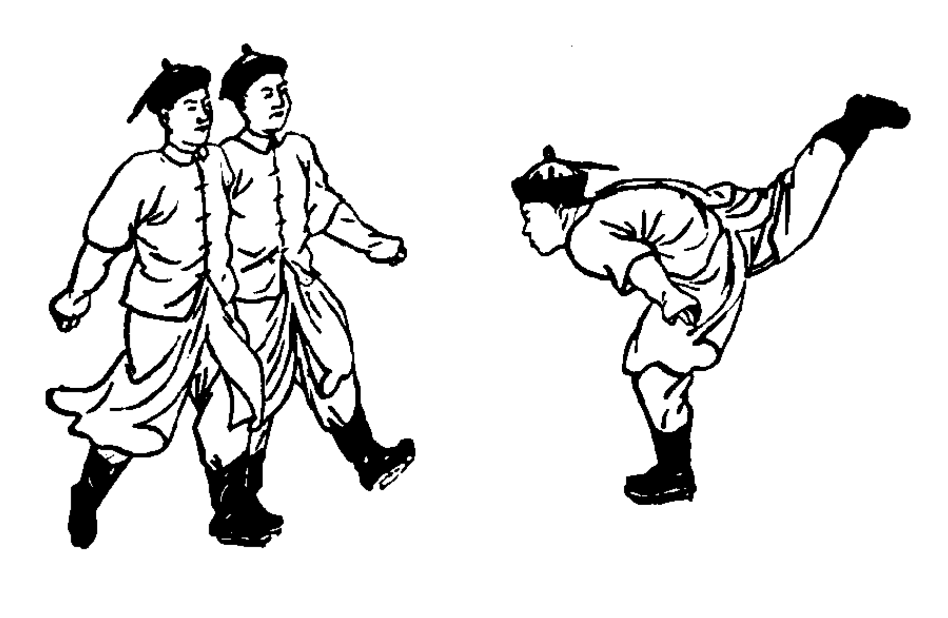
清代的花样滑冰图



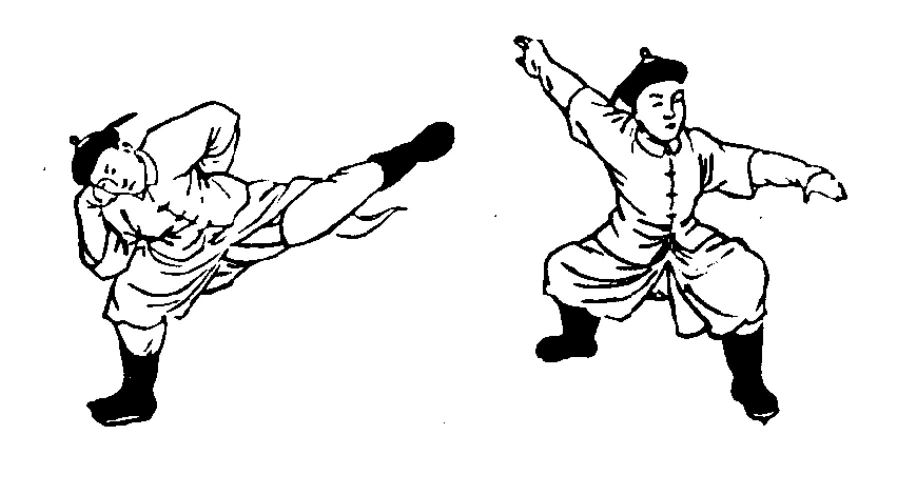
1.哪吒探海　　2.大蝎子



3.金鸡独立　4.朝天镫　5.童子拜佛



6.双飞燕　　7.卧　鱼



8.卧睡春　　9.千觔坠

3. 狩猎

清初，康熙晚年，在热河西部承德附近，划出一块区域，作为皇帝亲自参加狩猎的场地，叫做“木兰围场”。“木兰”是满语的译音。康熙至乾隆年间，清廷在每年或隔年的秋季都要组织一万多人到这里狩猎，称之为“秋狝之典”。乾隆说这是为了“察民瘼，备边防，合内外之心，成巩固之

业，习劳苦之役，惩宴安之怀”。实际上这是一次各兄弟民族的联合军事演习，它对外是一种武装示威，对内可增强团结，操练士卒。狩猎后，还举行相扑、赛马等各种民族体育项目的表演。清朝后期，王室腐败，八旗将骄兵惰，因此这种作为讲武的狩猎活动便被废止了。

此外，明、清时期，杂技也比较盛行，内容相当丰富。围棋活动，继两晋南北朝和隋唐之后，出现了我国古代围棋史上的第三次高潮。

总的看来，明、清时期体育的变化较大，从项目来看有些项目湮没，有些项目发展；从时间来看明至清初这段时期体育活动比较活跃，清中叶以后体育活动则逐渐衰落。

简 短 小 结

综观封建社会后期的体育变化，主要有以下几个特点：

一、宋代政治经济形势的变化，特别是农民起义，抗御外侮的斗争，以及手工业和商业的发达，推动了体育的发展，使宋代体育的兴盛状况，堪与盛唐比美。元代推行民族压迫和民族歧视政策，禁止汉人和南人习武，因此，这时汉族的体育活动比较凋敝。明初、清初，国力比较强盛，经济有所发展，官制、学制和军制初建，促进了当时体育活动的发展，特别是武艺的发展。

二、这个时期的体育发展，在组织程度方面有了空前的提高，自宋代起，就出现了各种民间体育组织，这对民间体育的普及和提高起了很大的推动作用。

在体育理论方面，宋人初步汇集了前人积累的大量体育资料，明清时人进一步整理了这些资料，在武艺、球类、养

生导引等方面写出了大量著述。这表明体育理论的发展，在明清时期出现了一次飞跃。

三、火器的使用，使军事体育发生了变革。我国在这方面的变革，发展缓慢，比较被动，落后于西方资本主义国家。

四、体育受到了理学思想的影响，理学的持敬、主静思想，在某种程度上助长了文弱之风。

五、由于封建社会的政治经济没落，以及帝国主义的入侵，输入鸦片，造成了清代末期的国力衰弱，民族体质显著下降。我国古代体育有些项目流传下来，与近代体育项目相溶合，有些项目，特别是球类运动，在封建社会后期衰落。

第二部分

中国近代体育史

几 点 说 明

一、范围：

中国近、现代体育史所划的时限在目前与通史或革命史稍有出入。所谓《中国近代体育史》（或《中国体育史》近代部分）是指一八四〇年～一九四九年的体育运动史，也就是半殖民地、半封建旧中国的体育运动史；所谓《中国现代体育史》（或《中国体育史》现代部分）是指一九四九年以后，社会主义革命和建设时期，即中华人民共和国的体育运动史。

二、特点：

以《中国近代体育史》部分来说：

1. 这是中国体育运动发展的重要转折点。中国古代的、传统的民族形式的体育逐渐衰落，逐渐不占据统治地位而转入民间；欧美的近代体育运动传入中国，并进一步取而代之。

2. 这一重要转折的外因是帝国主义列强对中国的侵略，使中国沦为殖民地、半殖民地；内因是中国的“求富求强”、向西方学习，有吸收西方文化（包括体育）的愿望和条件。

3. 欧美近代体育最早传入中国的主要途径是洋务派聘请洋人训练新军和办军事学堂，其次是教会学校和基督教青年会的作用，再次是中国留学生的媒介作用。传入的主要过

程是由军队、教会学校到普通学校，由学校到社会。

4．国民党政府统治时期，特别在抗日战争爆发前，有使体育逐渐规范化的意图和趋势，但终于没有成功。

5．旧中国近代体育，归根结蒂是半封建、半殖民地的体育，是当时政治、经济的反映。

有关中国现代体育史的特点，将在以后进行阐述。

三、目前研究的现状与注意事项：

中国近、现代体育史的研究基础，比中国古代体育史更加薄弱。由于过去存在一些无形的禁区，使人望而生畏，因而研究力量单薄，成果甚少，有大量“生荒地”有待开垦；大量资料的收集、整理、鉴别、研究工作有待进行。任务光荣而艰巨，需要大量有志之士埋头奋斗。近年来已有一些可喜的动向和初步成果。因此，本讲义是个初步架子，很不完整，可能有不少漏洞和不准确之处，随时准备补充修改。意在抛砖引玉，以启来者。（有关《中国现代体育史》部分，目前暂缺）

第　六　章

近代体育在欧美的起源和勃兴

（本讲属世界体育史范畴，与中国体育史没有统属关系。但中国近代体育主要是从国外传入的，是“流”而不是“源”，从欧美近代体育讲起，便于我们对中国近代体育有本质的了解。为免过多重复，这里只是介绍一个梗概。）

发生在一六四〇年的英国资产阶级革命，习惯上被承认为世界近代史的开端。从那以后，直至一九一七年俄国的“十月革命”止，是世界历史的近代时期，这是人类进入资本主义历史阶段以后的时期。这一历史阶段內，在世界各国较普遍流行的与实施的体育运动，我们称它作近代体育。（也有人笼统地称为现代体育运动。）

近代体育与古代体育的主要区别，在于：

一、近代体育已形成一个独立的学科体系

古代体育往往与人类其他社会活动（如生产活动、军事活动、宗教祭祀和礼仪、文化娱乐和医疗保健等等）紧密结合。而且，人类愈古老，这些活动之间的界限愈混淆不清。近代体育则已从这些活动中独立开来，形成一种专门的学科和事业，并且已具有了一个较完整的体系（思想、制度、组织、措施、原则和方法等）。因而可以说，完整的、名符其

实的“体育”概念，是在近代才开始形成的。

二、近代体育的科学基础更加雄厚

近代体育与近代自然科学的发展紧密联系，它是建立在近代实验科学（物理学、化学）和应用数学、特别是解剖学、生理学、医学等生物科学发展的基础之上，是这些科学的综合应用。因而，近代体育的科学水平比过去更高。如德国人早在十八世纪末就已应用数学和物理学知识来分析运动技术原理；瑞典体操的创立，是依据生理、解剖和医学法则，因而更科学、更有生命力等等。

三、近代体育的国际性分外突出

在世界近代史上，新兴的资产阶级打开了各国闭关自守的封建大门，形成了世界市场。紧紧伴随资本主义而产生和发展的近代体育，也随着其他物质的、精神的产品一起，打破了国家和民族的界限，形成了一种国际的事业。（互相传播、学习，有共同的规范，可以交流和竞赛等等。）这一点比古代体育是很大的发展和进步。

第一节　欧洲近代体育思想的形成

近代体育是随着资本主义的发生、发展而逐渐兴起的，因之，其发源地主要是在欧洲。其传播线是由欧洲到北美，再由欧、美传播至亚洲、非洲、拉丁美洲、大洋洲等地。

大约在十五～十八世纪中叶，近代体育思想初步形成；十八世纪～十九世纪中叶，在欧美普遍流行与实施；十九世纪末～廿世纪初在国际上广泛传播、交流并逐渐规范化。

近代欧洲的文艺复兴运动（中心在意大利）、宗教改革运动（中心在德国、瑞士）和启蒙运动（中心在法国）是为新兴资产阶级夺取政权作准备的三次较大规模的思想文化运动，它们也为近代体育的产生发展奠定了基础。

一、"文艺复兴"运动与近代体育思想的萌芽

欧洲的"文艺复兴"运动，最初产生于十四、十五世纪的意大利，以后扩展到法、英等国，至十六世纪后进入全盛时期。它是新兴资产阶级及其代表人物对中世纪腐朽的封建制度（首先是对天主教）的一次广泛的批判。它采取了"复古"的形式：从反映古代希腊、罗马奴隶主民主政治和奴隶制商品经济的古典文化中搜集一些与封建意识形态相对立，而对新兴资产阶级有用的东西。其中心是用"复古"的形式宣扬资产阶级的人文主义思想。（肯定人是生活的创造者和主人，歌颂人的价值、尊严和力量。）以反对天主教关于神的种种谎言和至高无上的权威。由此，还提出"人性论"，主张"个人自由"、"个人幸福"等，针锋相对地抨击教会所宣扬的禁欲主义等反动思想，并进一步论证了资产阶级的政治要求和国家学说。这些，在当时是合乎历史潮流的，是进步的。

"文艺复兴"促进了文化艺术和自然科学的发展，涌现了如诗人但丁、佩脱拉克；文学家拉伯雷、塞万提斯；戏剧家莎士比亚；画家达·芬奇、拉斐尔；科学家哥白尼、伽利略等一批驰名世界的人物。

"文艺复兴"促进了近代体育思想的萌芽，表现在：

1．在批判禁欲主义中出现"灵肉一致"观念。

主宰欧洲中世纪封建社会的天主教的基本思想是唯神

（灵）论，人生的幸福寄托在“天国”和来世，主张“肉体是灵魂的监狱”，提倡“禁欲主义”。一切物质利益和一切有益身心健康的文化娱乐被认为是毫无价值、愚蠢和玷污灵魂的，这实质是妄图使人民群众忘掉自身利益，安于受压迫剥削，受神灵（即封建统治者）任意宰割的一种愚民政策。禁欲主义极端漠视人的身体健康，认为锻炼是一种“罪孽”，这无异是体育运动发展的极大精神枷锁和障碍。（当然，统治阶级从军事需要出发，也提倡骑士体育，那是另一回事。）

人文主义者猛烈抨击禁欲主义，竭力证明“个人自由”、“个人幸福”是人生目的，是“人性”的要求。意大利人文主义者罗伦佐·瓦拉（1406～1457）提出“灵肉一致”的观点，强调肉体生活的价值并不亚于灵魂得救。此时的艺术作品也一反中世纪把人体裸露做为邪恶象征的传统，突出歌颂人体的均衡发展的健康美，名画家米格朗杰洛把仰卧的基督死象刻画得象一个熟睡的青年，达·芬奇从解剖学角度探讨人体的均衡和比例，他的绘画表现出了令人惊叹的古典美。开始认识到身体和精神的关系，注意人体的均衡、协调发展，摒弃了把人体看成是邪恶和罪孽的僧侣说教，这一切就为近代体育观念的产生创造了重要条件。

2. 继承和颂扬古希腊体育。

人文主义者在下功夫整理古代希腊、罗马文化的时候，发现了古希腊体育的丰富遗产，如：荷马史诗中的体育故事，葬礼运动会；雅典的摔跤学校、运动场、体操馆、泛希腊运动会（即四大祭礼竞技）、五项竞技等。人们发现：特别由于实行奴隶主阶级的民主制，雅典体育比较注意身心的协调发展，讲究匀称而健美的体型，采用多样的运动形式和

优美的技术动作，前、中期雅典的运动训练都是业余性的。所有这些都符合人文主义者重视“个性主义”（个人幸福和个人自由等等）和“人性”的要求，因而古希腊体育就得到了人文主义者的继承和颂扬，在这过程中也反映了人文主义者对体育的响往和要求。他们当然不理会雅典教育和体育只是为奴隶主服务，广大奴隶根本无体育运动可言这一点。但是，无论如何不难看出，近代体育在强调体育运动的业余性、注意身体素质和全面训练、定期组织运动会、许多运动项目的技术、训练、裁判和奖励方法等方面，显然受古希腊体育的影响甚大，是它的优秀遗产的继承和发扬。这一点，人文主义者们的发掘和提倡是功劳不小的。

3. 在教育理论和实践中开始注意全面发展和体育。

反映了新兴资产阶级希望培养下一代成为体格健全、智力机敏、知识丰富，准备参加成人事务的公民，人文主义者在教育实践中开始注意全面发展，注意卫生和体育运动。如维托里奥·达·费尔特勒（Vittoriaodo·Feltre1378～1445）在意大利北部曼图阿创办的一所宫廷学校，就注意学生的营养、卫生和健康管理，规定经常实行戶外体育运动（如球类游戏、跳跃、击剑、骑马、赛跑及远足旅行等。）这可以说是近代教育和体育的最早实践之一。

另一位意大利医生赫·麦卡利亚里斯（Hieronimns·Mercunialis1530～1606）曾写过一本《古代体操法》，对唤起人们注意研究古代希腊、罗马体育起了不少作用，对后来的德国体操大师顾茨姆斯的影响很大。

当然，这些最初的体育理论和实践还处在初级阶段，还很不完善，也还有不少理想和想象的成份。

二、宗教改革运动和启蒙运动与近代体育思想的发展

1. 宗教改革和启蒙运动。

所谓"宗教改革"运动，是十六世纪欧洲新兴的资产阶级在宗教改革旗帜下发动的一次大规模的封建的政治运动。表现形式是对西欧封建制度的主要支柱—罗主教皇为首的天主教会发动猛烈冲击，策源地在德国和瑞士；代表人物有马丁·路德和让·加尔文。宗教改革直接导致了尼德兰（在今荷、比、卢及法国东北部）和英国的资产阶级革命。

"启蒙运动"是十八世纪法国资产阶级为夺取政权进行舆论准备的一场思想文化运动。代表人物是孟德斯鸠、伏尔泰、卢梭等人。其思想核心是"人性论"，他们用"人权"、"人道"来反对"王权"和"神道"，用"人类理性"来否定中世纪的"宗教迷信"。他们提出自由、平等是"天赋人权"，剥夺天赋的自由、平等的"人权"都是违反人性的。这些观点是对封建统治者和教会权威的批判和否定，目的是为了建立资产阶级的"理性王国"—资产阶级共和国，在当时是有进步意义的。

2. 对近代体育思想发展的影响。

宗教改革和启蒙运动为近代体育思想的形成和发展灌注了新的血液。

宗教改革的发起人和主要代表马丁·路德（Martin·Luther1483～1546）是德国的神学教授，却是个人文主义者。他痛斥天主教的禁欲主义违反人性，对体育给以很高的评价，提倡"人们应有高尚的和有用的运动练习"，"保持身体健壮是每一个基督徒的天职之一。"路德把体育作为他的新教教育内容的一部分，并作为培养精神、道德的重要手段。

捷克的著名教育家杨·阿·夸美纽斯（Johaun·Amos·Comehius1592～1670）和英国的著名哲学家兼教育家洛克(John·Locke1632～1704）是文艺复兴和宗教改革时期新教育思想的继承者和集大成者。

夸美纽斯尖锐地抨击中世纪的学校教育，提出统一学校制度、采用班级授课制、普及初等教育等一系列较进步的主张，以《大教授论》一书闻名于世。

在体育上，他主张学校设宽广的运动场，采用游戏和体育运动。他是学校体育中采用班级授课制的首创者，被人称为“学校体育教授之父”。在他的教育方案中，规定儿童必须有八小时的睡眠、八小时劳动和八小时的食事、健康卫生以及身体练习，还主张在学习期间安排半小时的课间休息。所有这些，即使在现代也有一定价值。

洛克是英国唯物主义哲学家，在教育上的主要贡献是倡导“三育”说，明确地把教育分为德、智、体三部分，并认为体育是一切教育的基础，这些对近代教育和体育有极大的影响。此后，体育正式成为学校教育的组成部分。

在体育方面，洛克主张把儿童体育和保健卫生结合起来（如主张充分呼吸新鲜空气、从事运动、睡眠、食物要清淡、衣服要宽大、身体宜常在冷空气和冷水中锻炼等），曾被人称为“学校卫生法的创始者”。

让·雅克·卢梭(Jena·Jaeques·Rousseau1712～1778）是法国资产阶级民主主义者，急进的启蒙思想家。他曾写过《社会契约论》等一系列著名著作，提出“天赋人权”、“自由平等”，主张资产阶级民主共和国。

卢梭的教育思想，反映在他的名著《爱弥儿—论教育》书中。其核心是自然主义。就是主张顺应儿童本性使之身

心自由发展，反对一切人为的束缚，这在当时有反教会，反封建的进步意义。

卢梭在教育上主张按年龄划分阶段；在体育上主张：

（一）教育和体育紧密结合，“使身体锻炼和思想锻炼互相调剂”，以达到“身心两健”。在儿童阶段，主要是把教育寓在体育之中。

（二）施行体育要服从自然法则：让婴儿四肢自由活动，不任意限制儿童好动的天性，根据兴趣爱好组织运动游戏等。

（三）利用自然条件锻炼身体、培养各种意志品质和技能。

（四）主张女子体育以培养灵巧为先（男子以力量为先），主要手段是唱歌、跳舞、游戏，反对穿紧身衣和缠腰。

卢梭的体育思想很丰富，其自然主义的主流是有进步意义的，促进了近代体育在欧洲的实施。如德国教育家巴西道(A·B·Basec Basedow low1723～1790)就根据《爱弥儿》的教育、体育思想在德国创办了一所博爱学校。当然，正如一切人文主义者都有其阶级的和历史的局限性一样，卢梭的教育思想中也有其不良的一面。过分强调个人兴趣和自由，就会削弱有计划、有组织的教育和体育活动。这一消极因素就成了廿世纪初实用主义教育和体育思想的理论根据之一。

* * *

综上所述：从文艺复兴到启蒙运动时期，是欧洲近代体育思想的初步形成阶段。文艺复兴时期打碎了禁欲主义和“身体罪恶论”的桎梏，扫除了障碍，重新发现了古代希腊、罗马体育的价值，为近代体育提供了基本的原材料。从宗教改

革到启蒙运动时期继承和发展了文艺复兴时期的体育思想，并使之系统化。体育是整个教育的一个组成部分开始明确了，并有了具体设想和初步实施。这样，到十八世纪中叶，新兴资产阶级为有计划地实施近代体育已初步作好了准备。

第二节 德国、瑞典和英国的早期近代体育

近代体育在欧美正式实施，最早在十八世纪末和十九世纪以后。主要原因是：一八四八年席卷欧洲大陆的资产阶级革命，迅速破坏了封建生产关系，促进了资本主义的发展，产业革命推动了近代自然科学的发展，使体育建立在近代自然科学基础之上；十九世纪初拿破仑帝国在欧洲大陆的侵略、扩张及一些国家的兼并战争，使不同国家的爱国主义、民族主义、沙文主义、军国主义思想滋长横生，这些都为近代体育的提倡与实施创造了有利条件。

一、德国早期的近代体育

1871年，普鲁士"铁血宰相"俾斯麦通过王朝战争统一德国，结束长期封建割据的局面，建立了实行军事统治的德意志帝国。被保留的封建主义残余，膨胀了的普鲁士军国主义和沙文主义等等因素使德国后来长期成为欧洲侵略的先锋和战争的策源地。被拿破仑侵占大片土地也激发了爱国主义、民族主义的思想感情。加上德国是宗教改革的发源地之一，新兴资产阶级的思想、理论有极大影响，这就使近代体育在德国最早实施得到了肥沃的土壤。

1. 巴西道和顾茨姆斯的体育。

巴西道（Johaun Basdow1724～1790年）是十八世纪著名德国教育家，因受卢梭“爱弥儿”的影响，于1774年在德骚地方办了一所私人学校（博爱学院）而得名。在这所学校中，巴西道首先实施具有近代意义的体育。这些体育取材于古希腊体操、欧洲的骑士运动和德国民族形式游戏。从古希腊体操发展了“德骚五项竞技”：赛跑、跳跃、攀登、平衡和搬运（古希腊五项竞技为赛跑、跳远、投盘、投枪和摔跤）；骑士运动是剑术、马术、游泳、舞蹈等；民族形式的游戏主要有：手球戏、九柱戏和大球戏，跳背和滚翻等。当时德骚学校的课程安排是每天五小时读书、三小时体育、二小时手工。每年暑假两个月野营，开展打猎、钓鱼、游戏、爬山、跑、跳等体育活动。该校前后两任体育主任西蒙（首创按年龄分组进行体育教学）、杜托依（创造了体育器械—斜梯）在近代体育方面的一些建树为后来者所继承。

顾茨姆斯（1759～1839）也从1786年始在德国的一所博爱学校（施涅芬塔尔的沙茨曼学校）任体操教师。他因把德国早期体操组成一个完整体系，使之在理论上和实践上成为教育体操而得名，曾被外国体育史家称为“德国体操之父”。顾茨姆斯的著作很多，其中最著名的是《青年的体操》。（1793年第一版）他的体操体系分为八项基本运动、手工作业和青少年游戏三大类。其中“八项基本运动”与体育运动发展关系最大，内容有：

（1）跑：分疾跑（在两行树间隔中、约长115米的跑道上）和持久跑。

（2）跳跃：不带辅助器械的和持竿的，跳高、跳远、跳深、跳高远、跳深远等。

（3）投掷：用石头、标枪、铁饼投高、投远和投准。

(4) 角力：互推式、互抱式（把对手抱离垫子为胜），解脱式（被抱住后，解脱出来为胜）和较高级的抱起对手摔在垫子上为胜的形式。

(5) 悬垂：木梯攀登和吊绳。

(6) 平衡：保持身体的平衡（有平衡木、秋千、竹马、攀登竖梯等）和保持物体的平衡（游泳中在手掌或手指上竖一截木棒）等等。

(7) 举起、搬运、手倒立、拔河（一对一、二对二人的竞赛）、跳绳和滚翻等等。

(8) 舞蹈、步行（要求敏捷、自然、挺身抬头、臂轻快自然的摆动）和兵士运动。（即后来的"秩序运动"或"兵士体操"，即军队中的队列、队形练习）。

现在看来，这种分类法显得杂乱而不科学，但在当时体操是泛指所有体育项目的，顾茨姆斯把古希腊五项竞技、德骚五项竞技、还有古代日耳曼人所行的运动经过一番改造、熔于一炉，整理出一个体系，既有教育意义，又有军事意义，本身具有爱国主义的成份，对后世影响不可忽视。

2. 杨氏的体操体系。

弗里德里希·路德维希·杨（Friedrich·Ludwig·Jahn1778～1852）是历史上著名的德国体育家。从小喜欢骑马、游泳、射击和远足旅行。因故乡遭拿破仑蹂躏而激发了强烈的爱国主义和民族主义，多次从军，并致力于德国体操的研究。1816年出版与爱塞林合著的《德意志体操术和体操场建设》一书，把有关体操术语一律改为德语，力图以之激发德意志人的民族意识。

杨氏是把德国体操从学校的狭小圈子引向社会的第一人，曾被称为"德国国民体操之父"。他在体育方面的主要

业绩有三方面：

（1）在体育的内容和形式上创新较大。

他继承了顾茨姆斯的体系，并在器械体操方面改革和创新不少。如：

单杠：近代单杠始于维斯和顾茨姆斯，发展推广于杨氏。由单纯悬垂运动发展成单杠运动。

双杠：为杨氏所创始（1812年）。当时主要动作有正撑、摆动、前后腾越、悬挂等。

木马：创始于古罗马（当时有头、尾、四肢），维斯去掉马头、杨氏去掉马尾，上蒙牛皮，形制近于现代。

除此，杨氏所创制和改革的器械还有跳跃器、吊绳、吊杆等。

（2）大大扩充了体育实施范围。

以前的教育家、体育家比较缺乏体育实践；巴西道、顾茨姆斯的实践范围很小（多在私人学校，只有十几人至几十人，带实验性）；杨氏则有较大突破，被称为“社会体育”的先驱。

首先他在1811年，于柏林附近的哈森赫德修建“青年体育场”，第二年又扩建。场中设置了单杠、双杠、木马、鞍马、荡桥、斜梯、吊绳、吊杆以及巨大的联合器械性质的设备，是近代最早的体育场之一。吸引青年学生和社会人士来进行体操活动。

除此，杨氏及其学生还建立了体操组织，把柏林的体操家组成“体操协会”（又叫“体操联盟”），这是近代最早的体操组织之一。至1817年，为练体操留在柏林的体操家达到1714人。杨氏还倡导在一些纪念日（如与拿破仑军队作战取胜的日子）举行庆典和运动会。最早一次运动会在1814年

10月18日举行。项目有跳跃、荡桥、木马、悬垂、走天梯、攀登、摔跤、牵拉，还有螺旋跑、蛇形跑、跑阶梯、斜坡跑和赛跑等。有表演性、也有比赛性的內容。

(3) 把体育同精神、意志教育紧密地结合起来。杨氏有强烈的爱国主义情感与民族意识。他也竭力把这些意识灌注到体育运动中去。

他大力采用德国固有的运动、游戏，有自己的术语和称呼，体操家之间有特定的生活方式（不分贵贱、寒暄时问"身体好"、唱爱国歌曲、饮食简单等），力求培养德意志人的共同思想感情和勇敢、顽强、进取的精神和意志品质。因此，杨氏体操体系重视所谓"练习效率"，不重身体均衡发展和健美，也不重身体矫正，不重视舞蹈，而特别重视由易到难的有计划练习（同以后器械体操、竞技体操类似）和竞赛性游戏，因而带有明显的军事意图。这是和他的反侵略和渴望祖国统一的意识分不开的。由此而产生的缺点是忽视人体生理特点和健康，全面否定和排斥以均衡发展身体各部分为目的的瑞典林氏体操，有片面性和缺乏科学性的弊病。

3. 司匹斯体操体系。

继杨氏之后，在德意志体操史上影响较大的是司匹斯(Adolf spiess 1810～1858)，他在顾茨姆斯和杨氏体系的基础上，进行修正，创编了一套适应当时学校需要的"教学体操"，把体操从社会上全面地重新引入学校，因而在体育史上曾被称为"学校体育之父"。他的"教学体操"內容主要有：

协同体操：许多学生利用攀登架、阶梯台、长双杠、支撑棒等轻重器械同时进行协同活动。

秩序运动：即兵士体操。以训练服从和守纪律为目标，

司匹斯规定了一些新的名称、术语、使其更严整。

徒手体操：包括上、下肢、头部、躯干和各部位综合运动，按口令、节拍配合上音乐进行，培养身体的协调美。

司氏用意于抑制个人自由，强调协同一致、服从和守纪律，因而为当时的专制统治者所接受。他在体操发展上的贡献还有：编了一些轻器械体操和徒手体操；在体育教学中最早自觉地采用分段教学和完整教学法；把音乐和体操结合起来，为以后的女子体操（特别是现代的自由体操）开辟了道路；创建了德国最早的室内体操馆（1848年在黑森州达尔蒙斯塔特公园，内有吊杆、单杠、双杠、云梯、巨人步、山羊跳跃台、竹马、悬垂跳跃用棒等）。他的主要著作有《体操理论》（四卷）、《学校体操》等。

4．其他。

从十九世纪四十年代起，在德国统一前后，反动政府为培养"忠顺"的公民和增强军事力量，也开始重视体育，并进一步把体育纳入军国主义的轨道。1842年普鲁士内阁规定：身体操练是男子教育的组成部分；1844年下令实施步骤；1860年，当局下令小学男生一律实施体操课；1865年下令所有新式中学一律设体育馆；1892年规定高等学校体操必修课由每周二小时增至三小时；1894年规定女子学校体育为必修。至十九世纪末，德国出于军国主义的目的，就在全国学校中全面实施了强迫体育。

除此，从十九世纪初叶起，德国就开始注意体操师资的培训，陆续办了一些体操学校，十九世纪末年开始举行体操教师资格考试。

在德国，女子体育实施较晚，十九世纪后半叶才陆续实施德式体操，廿世纪初才开展田径、球类等运动。

至于球类和田径等运动，在德国开展较晚。1874年输入英国的足球；1878年建立第一个德国足球俱乐部，同时开始开展英国的板球游戏；1894年成立“德意志奥委会”后，各种竞技形式的运动才广泛开展起来。

总之，十九世纪的德国是较早和较大规模实施近代体育的国家，为近代体操发展作出了较大贡献，奠定了现代器械体操和竞技体操发展的某些基础。在其特定的历史背景下，有露骨的军国主义性质，是应该进行批判的。

二、瑞典早期的近代体育

地处北欧的瑞典，在十九世纪初曾被拿破仑占领大片领土，又被沙俄从瑞典手里夺走芬兰。国际危机激发了瑞典人的爱国主义和民族主义情绪，出于保卫祖国的动机，较早地实施了近代体育。这使欧洲大陆又一个体操派别——瑞典体操应运而生。

1. 林氏的体操体系。

瑞典体操的近代人物伯尔·亨利克·林（Pehr Henrik-Ling 1776～1839）是一个有名望的文学家和诗人。曾入哥本哈根剑术学校学习，并获剑术教授职衔。1814年在斯德哥尔摩创立“皇家中央体操学院”，并担任了廿五年的院长和指导者。他在此潜心研究解剖学、生理学和体操理论，认为体操应是符合人体器官运动法则的身体运动科学，目的是使身体协调、均衡地发展，从而创造了瑞典（林氏）体操体系。体现在其所著《体操的一般原理》一书中，分体操为四大类。

教育体操：使身体按自己意愿自由活动的体操；

兵士体操：使外界物体（持物体或武器）按自己的意志运动的体操；

医疗体操：矫正身体偏缺，使之均衡发展的体操；

健美体操：以表现人的思想感情为目的的体操。

林氏体操的主要特点是强调身体各部分以及身心的协调发展。他的兵士体操包括剑术和枪剑术，与德式的有所不同。最有特色的是林氏力图使教育体操和医疗体操同科学结合起来。

他的继任者布朗廷（1799～1881）发展了林氏的医疗体操，主张医疗体操不仅使肌肉组织发生变化，更主要是要影响神经、血管系统，这在当时是一种先进的主张。林氏的儿子雅尔玛尔·林（1820～1886）则发展了教育体操，创设新器械，按学生的性别、年龄和发育特征分配教材。他并且是最早提出按教案进行体操教学的人。

2．瑞典体操的实施和传播。

瑞典的官办体育比德国早，1820年即颁布了在男子中等学校实施体操的法令。十九世纪中期，小林氏又进一步把教育体操导入学校，奠定了瑞典学校体育的基础。其时，高等学校大部分设有体操场，一般学校也在教室里安置了肋木和其它器械。十九世纪末，瑞典学校也开展了一些田径、球类活动，但是，直到廿世纪初，瑞典体操仍在学校中居于中心地位。

由于瑞典体操开始产生时，有着为军事力量服务的目标，因而最早是在军队中流行，后来进入学校，十九世纪末，廿世纪初才推广到社会。

瑞典体操在国际上也流传很广，1840年，德国陆军军官洛施太因把瑞典体操引入德国，并同德式体操展开论战，使德国人意识到德式体操缺乏科学性。1849年瑞典体操移植到英国和法国，从此英国小学校大量采用瑞典体操。

1850年瑞典医疗体操通过英国人著作而传入美国；1883年后介绍到美国各地。

1884年，实施近代体育较早的丹麦也引进了瑞典体操。至十九世纪末，压倒了丹麦式的德式体操而成为学校体操基本教材。

1900年～1913年，瑞典体操从美国传入日本，大政时期达到全盛。廿世纪初又通过日本传入中国。

三、英国早期的近代体育

1．英国的传统运动、游戏的发展。

英国的运动、游戏可以说和德国体操、瑞典体操构成了近代体育运动的三大基石。

英国素有“户外运动之家”之称。十八世纪末至十九世纪初，正当欧洲大陆热衷于德式和瑞典体操时，英国则盛行着各种运动游戏，如：狩猎、钓鱼、狩鹰、射术、旅游、登山、漕艇、帆船、游泳、滑冰、徒步竞走、跳远、跳高、投重、投石、投铁球、撑杆跳、高尔夫球、曲棍球、板球、滚球、网球、足球和投铁锤等。这些体育活动有的是英国固有的，也有早年从欧洲大陆传入的，许多都是近现代田径、球类、水上运动项目的一些雏型。由于英国当时有着强大的生产力和军事力量，随着它在世界各地开拓殖民地、建立霸权，这些体育运动内容也传遍世界各地。

（1）足球：据记载，早在十二世纪时，伦敦青年就在郊外草地踢球，后虽屡遭禁止仍在民间流行。十八、九世纪时，不少大学盛行，并制订儿种地方规则。1749年，诺格贝学校修建最早的足球比赛场；1863年，成立英国足球协会。（Football这一名称是1490年正式命名的）1875年传至荷兰、

丹麦；1882年传至瑞士；1890年传至捷克；1894年传至奥国；1885年德国已有足球组织。此后成为世界上最盛行的运动之一。

（2）高尔夫球：过去一般认为此项运动发源于苏格兰或荷兰，实际上类似高尔夫球的中国“捶丸”运动开展要早得多。（中国早在唐、宋时已有“步打”球；辽、金、元时发展成捶丸；元世祖至元十九年（1282年）更有成文规则“丸经”问世）而荷兰于十五世纪、英国于十六世纪才开展高尔夫球。1608年，英国的王公贵族成立了高尔夫球俱乐部；1754年，制订了成文的高尔夫球规则（为现代高尔夫球的雏型）。十九世纪前，主要流传于贵族富豪之家，十九世纪之后传到民间，1880年才传往欧洲大陆和美国。

（3）曲棍球：早在古希腊、罗马已开展，十二至十七世纪为英、法所继承。英国于十四世纪曾议订比赛规则，1866年成立“英国曲棍球协会”，1883、1886年两次修订规则。英伦三岛间经常比赛。1889年起，又同法国比赛，此后逐渐推广到各国。

（4）网球：约十四世纪，已在英法两国王侯贵族中开展（当时禁止百姓参加），十七世纪英国资产阶级革命后，才在平民中出现。网球开始在室内进行，十八世纪后发展到室外。因此演变为硬地网球场比赛和草地网球场比赛，球拍、球具也有改进。十九世纪后半叶，网球得到较大发展。（1877年，英陆军少将余理安·马歇尔修订规则，奠定现代网球赛规则基础；同年，英国举办第一次草地网球锦标赛。1866年，成立英国草地网球协会，1913年在巴黎成立世界网球会。）在欧美各国贵族与资产阶级中逐渐广泛开展，有“贵族运动”之称。

（5）橄榄球：据说最早出现在十四世纪的意大利罗马；另一说法是起源于英国，由足球运动演变而来（1823年英国路格贝学校立碑纪念艾丽斯首先用手臂抱着足球跑，此事被视为橄榄球的开端）。但在英国首先流行起来是无疑的。1862～1863年间，英国成立了第一个橄榄球会，此后在德、法、奥、荷、西班牙、罗马尼亚、美国等逐渐流行，本世纪廿年代列入奥运会项目。

（6）水球：一般认为1814年创始于英国，1888年公布正式的英国水球规则，同时举行锦标赛。十九世纪末至廿世纪初水球传到欧美各国，1911年公布世界水球规则。

以上可知，英国民族对近代球类的发展确实有较大贡献。在英国所以能开展竞赛性很强的游戏，大约有下列原因：

①文艺复兴所唤起的古希腊竞技精神在英国自由资产阶级中最有市场。

②资本主义工商业的自由竞争在运动竞赛中得到了某些体现。

③社会化机器大生产增加了广大平民（特别是工人）的疲劳、紧张程度，业余用竞赛性游戏以稍稍解除疲劳和紧张的需求增加了。

因而，运动游戏在十七至十九世纪（下半叶）的英国得到了空前的发展。这对世界各国体育运动有深远的影响。

2．官方体育的实施与斯宾塞的体育观。

英国官方的近代体育也首先是在军队中推行的。十九世纪初同法国和西班牙的战争，促进了英国军队采用欧洲大陆的体操训练士兵。1822年招聘瑞典士官、体操教练克里亚斯赴英任教，德式体操从此传入英国。1838年瑞典人英德贝

头·艾伦霍夫、乔吉又先后到英国军中传授瑞典体操。乔吉并在伦敦开设私人体操学校，为英国培训一批教师。后来外传的英国体操（如传至中国的）仍是德、瑞体操的混合物。

由于英国几乎全部学校都属于私立或附属于宗教、慈善事业，1870年政府才管理部分小学，公布教育法案，因而英国在学校中有计划地推行近代体育就比欧洲大陆各国晚得多。1885年才规定小学体育为必修科，而大、中学校则仍各行其事（至本世纪三十年代才有变化）。但英国政府对奖励开展健康及卫生教育倒是下过一番功夫的。

英国著名的资产阶级哲学家和社会学家赫伯特·斯宾塞（Herbert·spencer 1820～1903年）是资本主义制度的忠实维护者，有一套反动教育思想，目标是培养资产阶级个人主义者。在体育方面有两重性：一方面，他主张“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金”，主张认识人体构造、生理卫生，并把生理卫生规则作为个人生活准绳。主张对孩子不溺爱、也不过度锻炼；饮食要多样化、富于营养；男女孩都应好好作体操，精神不可过度疲劳等等，这无疑都是符合科学的。

另一方面，他又认为游戏是无目的的自由活动，是儿童发泄过剩精力的过程。这种理论在欧美各国和旧中国曾有过较大影响和市场，但它是掩盖了人的社会性，为形形色色的资产阶级体育理论制造了所谓的理论根据。

第三节 其他一些欧美国家的早期近代体育

对近代体育发展在不同程度上做出贡献的还有丹麦、芬兰、法国、捷克和美国等国家，现简介如下：

一、丹麦：

是世界上实施近代体育最早的国家之一。其先驱者那赫特格尔（Franz•Nachtgall 1777～1847 年）早在1799年就在哥本哈根开设了近代最早的体操馆。1804年，丹麦创设了近代世界上最早的"体操师范学校"（以训练陆海军人员为目标），1808年创设世界上最早的以培养体操教师为目标的普通体操学院。1809年，丹麦政府颁布在中等学校开设体操课的训令。五年后又颁布有关小学体操教师、运动场地设施的训令，这在近代世界体育史上都是比较早的。

丹麦体育主要是综合德、瑞体操、英国体操和竞赛性运动。但也有丹麦本身的特点。如其代表人物、欧勒路普中等体操学校校长尼尔斯·布克（Niels•Bukh）的基本体操特别在十九世纪后半叶对世界影响大，其特点重在对人体的矫正、改善和动作的连贯、流畅和有节律。

二、芬兰：

近代体育在十九世纪后半叶才发展起来。突出事迹是在近代早期奥运会上曾涌现一些优秀运动员。如在1912年斯德哥尔摩奥运会上，芬兰人科勒麦伦曾独得三块金牌。其奥秘是有独特的训练方法：用蒸气浴（叫"萨乌那"，是芬兰的

传统，军队上前线打仗前都要洗“萨乌那”）保持体力和消除疲劳；并且在按摩的研究和使用方面，也走在世界前列。

三、捷克斯洛伐克：

原属奥地利统治，十九世纪中叶在民族复兴形势下发展近代体育。1862年在施米特体操专门学校成立了后来闻名世界的体操组织“猎鹰”（又译为“雄鹰”），第一次欧战结束时，会员达35万人。1882年起，“猎鹰”开始组织盛大体操集会，后成为闻名世界的“猎鹰节”。1891年那一届有欧洲其他国家参加。至1948年止，此种集会共举行十一届。“猎鹰”组织一直持续到现代，形成了鹰派体操学派，主张优美动人而不必以军事和卫生为目标，这就使竞技体操作为一个独立分技而逐渐发展起来，使现代体操的概念（包括基本体操、竞技体操、技巧运动、艺术体操和辅助体操等）更加趋于完整。

四、法国：

在普法战争失利后，官方才开始重视体育。1872年、1880年议会正式通过在男子学校中把体操列入必修科（义务实施）；1873年成立全国性的“法兰西体操俱乐部联盟”，后又成立“法兰西运动竞技联盟”。总之，法国近代体育的实施较西欧先进国家晚了约半个世纪。

值得载入体育史册的一件大事是：1888年法国人皮埃尔·德·顾拜旦（教育家）提出在国际范围内恢复奥运会的建议，促使1894年6月18至24日在巴黎召开国际体育会议，决定于1896年在希腊举行首届近代奥运会。这次国际会议上成立了国际奥委会（会员十二国），第一任主席是希腊人特·拜克拉

斯，秘书长就是法国的顾拜旦。这一事件是近代体育史的一个里程碑，对促进国际体育交流，使体育运动进一步规范化、标准化有巨大作用。同时，也推动了法国近代体育的实施与发展。

五、美国：

1783年前是英国殖民地，通过1775～1783年独立战争而获得独立，又通过1861～1865年南北战争完成资产阶级民主革命，成为一个后起而又最发达的资本主义国家。

美国人种90%为欧洲移民，体育运动受英、德两国影响最大，盛行类似英国的各种竞赛性运动和户外活动。十九世纪廿年代左右，通过贝克（Charles Back）和福林（Charles Follen）（为杨氏的“同案犯”，由德国逃美）而传入德国体操；十九世纪五十年代又输入瑞典体操。各大城市陆续开设私人体育馆，并开始建设德式体操俱乐部。但对世界体育发展史上影响最大的是棒球、篮球、排球等运动最早发展于美国。

1．棒球运动：

棒球的最早发源其说不一，但最早最广泛开展是在美国。美国最早有组织地开展的竞赛性运动就是棒球。最早的组织是1845年在纽约成立的“灯笼裤垒球俱乐部”，数月后又成立“纽约九人垒球俱乐部”，并经常同前者比赛。1858年成立“全美棒球联合会”，对棒球和球棒作了规定。当时比赛重业余。南北战争后，职业队和大学棒球俱乐部纷纷建立，比赛频繁。棒球因而被称为美国的“国技”。

2．篮球运动：

类似篮球的游戏曾在世界各地出现。据说早在公元十世

纪，尤卡坦的马阳印第安人曾设篮于墙上，篮圈同墙壁垂直，将球投入篮内。十七世纪初，类似篮球的游戏曾在德国佛朗克府和奥地利、荷兰等地采用过，被称为旧式篮球，或德式篮球：设篮于木柱，高4～4.5米，球场为75米×30米之长方形，两队比赛，每队十一人。但是流行于世界各地的近代篮球运动则发源于美国。

1891年，美国麻省春田青年会干事学校大学院学生（后为春田大学体育教授）奈斯密士首先设计了这一运动：在体操馆两端墙上各设一装桃子的筐子，以足球向筐内投兰！（因而最早叫"筐球"）每投中一球，停止比赛，用梯子取出球后再继续比赛。当时规则简单：不准带球跑，不准用脚踢，入筐一球得一分，连续犯规罚一分，开球时两队排列于端线，裁判员在场心向空中抛球后，两队队员一齐拥入夺球。

不久，铁制篮筐出现，因既昂贵又危险，又改为线制球网，球中后靠拉线才能取出。1912年才改成今天无底的球网。

篮球出现后，首先在美国大、中学校很快开展，成立代表队进行比赛。1904年被列为奥运会表演项目；1908年，美国全国高等院校体育协会制订篮球规则，五年后以三十种文字在全世界出版发行。

篮球运动1892年传入加拿大，1900年传入菲律宾，1904年传入德国。1895年奈斯密士的学生蔡乐尔到天津办基督教青年会，大约1896～1898年左右把篮球传入中国。

3．排球运动：

大约1895年左右，据说是美国麻省霍利约克城青年会体育干事威廉·摩根最先发起排球游戏：以网球网挂在6.6英呎高的地方，以兰球胆作球，两队游戏者在网两边将球托来托

去，第二年，被正式命名为排球（Volleyball）。

初期人员和位置无严格规定。后来规定每队16人，站四排，后改为三排十二人，再改为三排九人制；至1918年才改为六人制。队员位置轮转是1912年规定的。1900年出现正式规则，用21分记分制，1917年才采用15分记分制。排球规则长期不统一，1947年国际排联成立后才制订统一规则。1964年排球第一次列入在东京举行的奥运会竞赛项目。

4. 基督教青年会的体育运动。

基督教青年会的体育运动曾在美国体育发展史上占重要位置，并对世界上许多国家有重大影响。

基督教青年会(是信奉基督新教的青年的结社，开始叫俱乐部，后改为青年会)最早产生于英国(大约 1844 年左右)，十九世纪五十年代起在美国发展起来。其活动虽以宗教教育为主旨，但比较重视青年的兴趣、爱好，进行德、智、体诸方面的教育，本质上属于资产阶级教育一部分。

1856年青年会全美协会提出青年会应附设体操场、游泳池。（1869年旧金山、纽约、华盛顿等城市青年会开始实地设置。）1880年，波士顿青年会开设体训班培训体育指导。1885年，麻省春田竞技场创办了“青年会干事学校”，次年增设体育部。该校以后成为“国际青年会训练学校”（1890年后），“国际青年会大学”（1912年后）。

以上均指男青年会，1866年开始，女青年会也在美国纷纷建立，也注意开展体育活动。

十九世纪末、二十世纪初，青年会组织逐渐向殖民地、半殖民地国家发展。如在远东各国，即有北美青年会的差会。随之，近代体育运动也由美国传往这些国家。

几点简单的小节

一、所谓近代体育，其实质就是资本主义社会的体育运动。它起源于欧美各先进资本主义国家，欧洲的文艺复兴运动、启蒙运动和宗教改革运动为近代体育奠定了思想理论基础，席卷欧洲大陆的资产阶级民主革命和产业革命使近代体育的实施具备了现实条件，并日益建筑在近代自然科学的基础上。

二、近代体育从十八世纪末、十九世纪初逐渐在欧美各国实施和发展起来。德国、瑞典、丹麦、英国、美国等是实施近代体育较早的国家，许多近代体育运动项目，发源并首先发展于这些国家，再传到世界各地。其中，以德国、瑞典、英国为最具代表性的三个国家。

三、近代体育的发展加强了国际体育交流，为近代奥林匹克运动会的出现奠定了基础。而近代奥运会对近代体育的国际交流和规范化又反过来起了巨大的推动作用。

四、中国的近代体育是从欧美各资本主义国家陆续辗转输入的，其主要内容、性质和特点不能不受欧美近代体育的制约。研究欧美近代体育的起源和发展，有助于对中国近代体育做历史的、本质性的理解。

（说明：本章主要是参考了成都体育学院体育史研究室的有关教材编写的。）

第 七 章

近代体育在中国清末的传播与发展

中国的近代体育史是指自鸦片战争～一九四九年新中国成立这一段历史时期内的体育发展史。它的主要特点是：中国传统的民族形式的体育逐渐衰落，让出了统治地位而转入民间；欧美的近代体育运动项目逐渐在中国传播和发展，并且占据了统治地位。这一转变过程主要发生在满清末年。

鸦片战争以后，帝国主义列强侵入中国，促使中国的封建社会解体，把中国逐渐变为一个半殖民地半封建社会。当时社会的主要矛盾是“帝国主义和中华民族的矛盾，封建主义和人民大众的矛盾”，而前者又是最主要的。这是一个急剧变化的历史时代。民族矛盾、阶级斗争、文化战线上两条路线、两种思想的斗争都十分尖锐激烈。这些特点都必然反映到中国的近代体育中来，各个阶级、各种势力在斗争中都运用体育作为武器，近代体育就在中国当时这一特定环境中、曲折复杂地发展着。

第一节　鸦片战争、太平天国和义和团运动中的中国传统体育

一、鸦片战争时期有关体育的思想和实践

鸦片战争是中国近代史和资产阶级民主革命的开端。前

此半个世纪，中国的社会危机已十分严重，封建社会已面临解体的前夕。世界第一个资本主义强国—英国，用鸦片和大炮打开了中国闭关自守的大门，从此开始了中国沦为半殖民地半封建社会的历史。

（一）林则徐等人的体育主张和实践。

鸦片战争前后，以龚自珍、林则徐、魏源等为代表的一部分人，属于从统治阶级中分化出来的比较开明的地主阶级知识分子。他们主张改革政治、富国强兵，抵抗侵略，并同清廷的顽固派和投降派展开了斗争，因而有一些与体育有关的主张和实践。

龚自珍（1792-1841）是中国近代资产阶级改良主义思想的先驱者，曾任礼部主事。他主张“更法”和“足食足兵”，曾向当局建议：治理新疆要“以边安边”，南疆屯垦而北疆练兵，“责成伊犁将军平日认真训练”军队。他支持林则徐抗英，并曾想随林则徐一起南下抵抗英国侵略者。

林则徐（1785～1850）是鸦片战争中抵抗派的首领。他曾一度领导广东军民进行虎门焚烟和取得广东地区抗英战争的胜利。

他在一八三九年春任钦差大臣到广东查禁鸦片时，一面严令外商呈缴鸦片，一面加紧备战：“首先是整顿水师、裁抑疲弱，用旧洋船作式样，认真训练兵士，演习攻首尾、跃中舱之法”，使“一向腐败软弱的水师，转为勇猛善战的精兵。”（鲍正鹄《鸦片战争》）

他还曾广泛编练民团和乡勇，民团“按户抽丁”，“每户三丁抽一”以抵抗英军，保护地方；乡勇则是由官府出钱雇用贫苦渔民、但户（受岐视的贫苦船民），“取平时所装大小火船，教以如何驾驶，如何点放”，“平日勤加训练”，

使他们深夜在大海中埋伏，顺风顺水放火烧英国军舰。这种“水勇”当时共募集了五千人，“叠次随同焚烧㖭夷，籍可以壮军威而助兵力。”（《议复团练水勇情形折》）成为“水师”（官兵）的重要助手，在抗英战斗中屡立战功。

林则徐在鸦片战争前后的历任督抚任上也一贯重视练兵、阅兵，提倡武勇。他于一八三七年春任湖广总督，四月就“先将湖北省附近各标营官兵次第校阅。”从六月到九月，借出巡襄河防汛，进行了一次大阅兵。路经湖北、湖南各地，每日从早到晚考查官兵武艺，“皆阅至数百名。”“计自七月至九月阅过湖北十五标营，湖南卅二标营及道标各屯员弁兵勇，牵计枪箭抬炮中靶分数均在六七成以上，长矛刀棍多有可观，军装马匹亦称整壮”。在阅兵中，还把年力衰迈及弓马生疏的武官“或革或休或降”计副将二人、游击二人、守备六人、千总十一人。（以上见《林文忠公政书》）

次年在八个月中又考阅武官兵训练十八次。其中多次“考验各员弁马步射”、“看杂技四十名”、“考验鸟枪兵丁一百名”等。后来在广东、云南任上还多次考阅官兵“放炮”、“抛掷火球、火罐”、“撒放火箭喷筒”、“爬桅”、“跳船”、“连环排枪”、“刀矛杂技、击刺跳舞”等等。所有这些，当然都不是在“体育”的名义下进行的。但我们从中不难看到当时清军中一些结合军事的体育的发展概况。在清末八旗、绿营已腐败不堪的情况下，林则徐独能提倡军备，如此注重军事，在当时的督抚大员中是不可多得的。

林则徐本人也“好勤动”，“与处数十年者，未尝见其袖手枯坐也。”因而身体比较健康，能“昧爽视事，夜过半

方息，数十年如一日”（《林文忠公事略》）。他从事哪些体育活动尚不清楚，但显然是比较注重练身与保健的。

魏源（1794～1857）也是林则徐的好友，曾任内阁中书舍人，亲自参加过抗英战争。他主张“师夷之长技以制夷”。

在军事上，他主张兵在精而不在多，“故前代之兵，莫少于开国，亦皆莫强于开国。”他主张官吏要文武全材，“文臣兼将略之人”要“精于骑术击刺”、“平日老于此者，必习于此，不肯专为帖括章句之技。”也就是提倡文官不要成天只会摆弄八股文，当书呆子，而要熟悉骑马、射箭、武艺和韬略，这样才不致把镇守边疆的大任委託给一些腐败的儒家信徒（“不致以阃外寄重专任竖儒也”）。

他主张严军令。水师“募练之法”，他也主张“因其渔丁而用之，……因其盐徒……但民而用之。”“昼夜训练”，“水战则火器火艇，风涛出没，陆战则技击节制，营垒森严。”“征调数万而无数千蹈凶入陷之死士则不可以固军情。”这样才能“使西夷睹之……而不敢生心矣”。

（以上所引均见魏源《圣武记》）

当然不论是林则徐还是魏源，都有他们的阶级的历史的局限性。他们都是地主阶级知识分子，而又身任清廷的重要官员，对封建王朝又是非常忠顺的。林则徐后来死在被征召去镇压太平天国革命的途中；魏源则大肆吹捧清朝开国前后镇压汉族人民反抗的所谓“武功”等等，这些就是不可过于苛求的了。

（二）广州三元里人民抗英斗争中的体育活动。

和腐败的满清王朝妥协投降的路线针锋相对，中国人民对于帝国主义的侵略，一开始就采取了坚决抵抗的态度，其

光辉代表是广州三元里人民的抗英斗争。一八四一年五月卅日，三元里附近一百〇三乡的民众数千人曾围杀在城外掳掠的英国官员二人，黑白洋兵二百余人，给侵略者以沉重的打击。为了准备抵抗侵略，省城广州附近设昇平社学公所等"作为团练机关"，"城厢内外街之团勇，户户出兵，合计不下十余万人。""居民则以工人，铺户则以伙伴，均择其强壮可靠者充补"。"无事则各安工作，有事则立出捍卫，明处不见荷戈持戟之人，暗中实则折冲御侮之士"。（引自范文澜《中国近代史》）他们当时是采用武馆的形式来进行训练的，常请武术师到馆教授武艺。著名的民军首领颜浩长和韦绍光都是精通武艺的，颜浩长曾被人称为"定拳师"，韦绍光曾任村中武馆教头，常教授村民武艺。另一位女将叫阿凤，善使铁鉈，人称"飞鉈凤"，与其丈夫周春并肩参加对英军作战，后参加太平军在战斗中英勇牺牲。

二、太平天国和义和团革命斗争中的武艺

（一）武艺在太平天国革命中的作用。

以洪秀全为主要领袖，坚持了十余年（1851～1864）革命势力几乎遍及全国的轰轰烈烈的太平天国革命，是中国近代史上的第一次革命高潮。它给了帝国主义和满清王朝以十分沉重的打击，最终虽然在国内外敌人的联合疯狂绞杀下失败了，但太平天国英雄们推动历史前进的功绩，是永垂不朽的。

太平天国革命所以能坚持十三年，屡建卓著战功，这和太平军从上到下都注重军事、加强武艺训练，很会打仗，而且有一整套行之有效的军事制度分不开的。

首先，太平天国主要领袖都很重视军事，英勇善战。天

王洪秀全在金田起义前，在广西洪田的书房坪练兵时，曾提倡“兵士跑马，要跑到辫子成一直线，和马背相平行才算合格”。①东王杨秀清原来是广西“高要县武生，形容粗壮”，很懂得“战守之计”，行军打仗时“军令严整，赏罚分明”。西王肖朝贵被誉为“勇敢刚强，冲锋第一”。翼王石达开也曾在金田起义前“练兵的时候，叫大家跟着马跑得一样快，谁能赶到马的前头，就算得是好兵”。②

其他著名将领如秦日纲是“力举百钧，曾充乡勇”；胡以晃“是个武秀才，后来考武举时，有个项目是拉硬弓射箭，……拉满就算及格。以晃力气大，于是把硬弓连拉几下，硬弓断了，手也屈坏了”；林凤翔“未出去之前，在家经常练武，能跑马换马，能跑马射箭，村里有几十人跟他一起练武”。③

作为太平天国革命后期重要支柱的英王陈玉成就更为突出。他从小练过武艺，十四岁反抗压迫、杀死地主，随叔父参加太平军；十八岁因智取武昌有功被提升为殿右三十检点。他英勇善战，善于“杀回马枪”而威震清军。后被封为前军主将，屡立大功，为天国后期中流砥柱；二十三岁被封英王，牺牲时才廿六岁。洪秀全称他“一身是胆，是个好将领”。连敌人也称他“年少英勇善战”，“近世罕有其匹”。

陈玉成所率领的部队“无日不操练，无一不精壮”。他在安徽训练了一支战斗力极强的精兵，全由矫捷机警而强健的青少年组成，旗分红黄白黑青五色，称作“小儿队五旗营。”每逢作战，轮番上阵，而以红旗营战斗力最强，被称为“红猿”，它一出动，往往就能转败为胜。这就是太平军中

①②③ 见：《太平天国革命在广西调查资料汇编》

威镇敌胆的"童子兵"中的一支。

根据清官吏的描述，这些"童子兵""皆不畏死……手足轻便，往往登高陟险如履平地，更有捷若猿猱之童子，倏忽至前，为人所不及防，转瞬而去，为人所不及追。……或我兵稍挫，童子率众旁追，驰逐甚急……青少年喜动，膂力方刚，久经战斗，数见不惊，……虽死不悔，临阵勇往直前，似无不一以当十。"（张德坚《贼情汇纂》）

太平军中还有"女军共四十军，每军女兵二千五百人，计女兵十万人"，"赤足裹头，攀援岩谷，勇健过于男子，临阵皆持械接仗，官军或受其衄。"（音女，意为伤害）"贼首之妻，呼为眞人，皆能驰马。"从以上敌人的这些描述，可以看出太平军青少年和女战士平常是如何训练有素，而在战场上如何英勇杀敌，连敌人也不能不为之惊叹。

据当时的记载，太平军曾采取如下一些训练方法：

1. 跑步："以大旗数面各领一队，牵线急趋，以捷疾不脱落为合式"，"视大旗所往而奔赴之"，"气喘力疲退后者笞之，……所练唯飞奔狂跃而已。"（《贼情汇纂》）

2. 练足："有练脚一法，择年力精壮之人，督以负担步行"，赤足挑重担，"旁日之力不许少停。若足茧不前，则以刀破之，血出如缕，翌日仍督以走，血淋淋不止，既而皮又破则再割之，如是三五次，血尽皮坚，胜于草履，而举步如飞矣。……虽马队也难追及。"（潘钟瑞《苏台麋鹿记》）

3. 爬山："于暇时，立标于高山绝顶，悬金钱于上，令其下驰走夺标，能由平地直走至巅不喘息者，得上赏。故贼皆善走，登山如猿猱"。

4. 跑马："每战必以马队分两路于十里外包抄，断官

军之后，稍懈其备，则入伏中，此贼之长技取胜者也。”

（以上引自朱用孚《摩盾余谈》）

5．战术：太平军“以人众为技，以敢死为技，以能耐苦忍饥渴为技，每遇我（清）兵枪炮齐施时，皆伏贴于地，候弹稍稀，雀跃而猱进，转瞬已至枪兵之前，甚至举刀矛伤我一、二人，此时我之火器已属无用，若刀矛兵退缩，鲜有不败者。他如渡不测之渊，登壁立之山，……渡者自渡，登者自登，故我之险不足恃。”（《贼情汇纂》）

上面引述的都是太平军战士日常练兵与行军作战的生动活泼、威武雄壮的画面。当时，“太平军用的武器是很差的，只有飞藤、藤牌、单刀、钩镰、挑儿、锄头和大板刀。听说太平军的大板刀有十二斤重。”① 由此，我们可以看出体育在太平军的军事训练中占有相当重要的地位。

太平天国还有一整套军制和武考制度。武考分乡试、县试、省试和天试，主要内容是马射、步射、弓刀石技勇等。各级武考合格者，分别授予艺士、英士、毅士、猛士和武状元等称号。当时广西籍的“覃贵福，僮族，……十四岁参加太平军，南京考试时，力能举数百斤的石狮子，置之膝上，得中武状元，号称‘覃铁牛’。”但此种武试制度并未能普遍施行。

* * *

清王朝的忠实奴才，勾结帝国主义，镇压太平天国革命的主要刽子手曾国藩，则是程朱理学的卫道士和信徒，继承了“主静论”的衣钵。在他的《手书日记》中多处记载：

---

① 引自《太平天国革命在广西资料汇编》

“早起高诵养气章，似有所会，……归寓静坐，一时成寝”。

“心动则神疲，静则神裕”。

“是静字工夫要紧，大程夫子是三代后圣人，亦是静字工夫足，王文成亦是静字有工夫。……总是要静”。

“既而自究所病只是好动不好静”。

另一方面，他在练兵上，也用“束伍技击之法，朝夕训练”镇压太平天国革命的湘军。（所谓束伍，就是队列、战术和阵法等；所谓技击，就是用兵器或徒手搏击，多与武术有关，就是当时的军事体育。）因而使湘军比清朝原有的“八旗兵”、“绿营兵”战斗力强得多，成了摇摇欲坠的清王朝的得力鹰犬，太平天国革命的主要威胁之一。

（二）义和团反帝爱国斗争中的体育。

在一八九四年中日“甲午战争”中，满清政府军事上的惨败，引起了帝国主义列强对中国的第二次割地狂潮，中国被瓜分的危险迫在眉睫。改良主义的戊戌变法又以失败而告终。在这一民族危急存亡关头，一九〇〇年爆发了震憾世界的义和团反帝爱国运动，给了帝国主义瓜分中国的狂妄企图以沉重打击。

“义和团、起山东，不到三月遍地红”。

义和团是以破产农民、手工业者、船户、挑夫等劳动人民为主体的自发的反帝爱国运动。他们最初揭起“反清灭洋”的旗帜，拿着简陋的武器，男青年组成义和团，女青年组成“红灯照”（中老年妇女还有“兰灯照”、“青灯照”、“黑灯照”，）以“坛”为单位，勇猛地和用洋枪洋炮武装起来的帝国主义军队、满清军队拼死搏斗。他们曾在涞水县歼灭了清军的马队，追得清军提督、刽子手聂士成抱头鼠窜。后

来在抗击八国联军入侵的斗争中，在京津铁路上，曾把以英国海军上将西摩尔为首的帝国主义侵略军打得溃不成军，使其半个多月推进还不到六十公里，二千多侵略军伤亡近三分之二，最后不得不逃回天津。

在义和团反帝爱国斗争中，我国古老的民间体育也发挥了重要作用。当时的文献曾有如下一些记载：

义和团“有黄团红团之分，皆用巾带为识别，手用长矛或径用竹竿，年长者约廿岁，最小者只十二、三龄”。（《拳匪记事》）

“目下北京……每日下午必有一、二十孩童及少年人若干，在煤山对面宫墙下操演”。

“京城东安门内河沿各港，有人自号义和团教师，每日小儿从之，使拳者已日繁有徒”。

“虽宫中内侍、暨年老宫女等亦习学其术，不时操练拳棒”。（以上引自日人佐原笃介：《拳乱记闻》）

“义和团以已成、未成分为上下二等，上等胸系八卦兜肚，腰围黄布，腿扎黄带，下等则腰围红布，腿扎红带，日夜操练刀矛拳法。”

“每传拳法一处，必须招集二十五人，是谓一团，每团立一团首，一团之人聚散，皆从其令。……”

“诱十数龄之童子，教其合睛念咒，面南三揖，该童子即仰卧地上，移时，跃然而起，自报姓名，要皆前朝英杰也。报毕，即作拳势，往来舞蹈，或持竹竿、秫秸、木挺等物，长者以当长枪大戟，短者以当双剑单刀，各分门路，支撑冲突，几勇不可当。每演时，必聚童子数十人合练之。……欲演拳势，唯念咒一遍，即时手舞足蹈，颇极超距之能，……询以练此何意，则众口一词，皆以杀逐洋人为言”。

（以上引自《拳事杂记》）

红灯照，则是女青年不梳装打扮、不裹脚，着红衣、戴红巾、提红灯、拿红枪进行演练。据说当时还有一种“踩城”制度：每隔七八天或十来天，拿刀提灯，边跑边耍，进行戶外游行，大街小巷，夜间如飞龙。

在义和团全盛期的天津城：“旬日之间，神坛林立，业冶铁者，家家铁刀，丁丁之声日夜相续。官不敢禁挟械，但禁冶铁，示甫下，‘匪’纷集县署，露刀逼官驰禁，不得已从之，冶炉遍衢巷矣”。（《拳变余闻》）

义和团运动是白莲教的一个支脉，由于阶级和历史局限性，有其封建迷信的落后一面。它最后不幸受了满清政府的欺骗和出卖，在帝国主义和封建王朝的联合镇压下失败了。但以义和团为代表的中国人民群众，持着简陋的武器，凭着勇猛无畏的革命精神，粉碎了帝国主义瓜分中国的迷梦，揭穿了封建王朝的卖国本质，削弱了封建统治，促进了以后革命的发展，其历史作用是不能抹煞的。而在这一轰轰烈烈的伟大反帝爱国运动中，我国古老的体育遗产，又一次作为掌握在劳动群众手中的斗争武器，作出了自己的贡献。

类似的情况还有小刀会、捻军等农民斗争中的体育活动等这里就从略了。

第二节　近代体育的传入中国与初步发展

如上所述，在鸦片战争、太平天国和义和团运动中的一些有关体育的活动，基本上仍然是我国古代传统体育的自然延续。与此差不多平行发展的，则是欧美近代体育的逐渐传

入中国。帝国主义列强的入侵是其外因；先进的中国人为了救国图强，向西方学习，是欧美近代体育传入中国、并逐渐普及的内因。这一传入和初步发展的过程，大约开始于洋务运动，成形于戊戌变法，正式推广于“自强新政”时期。

一、洋务运动与近代体育的传入中国

十九世纪后半叶，经过了第二次鸦片战争（1860年）、中法战争（1884年）和甲午中日战争（1894年）的中国，殖民地化的程度日甚一日，民族危机空前严重。

在第二次鸦片战争之后，以镇压太平天国革命为其契机，在清朝统治集团的内部，产生了一个洋务派。其代表人物是奕䜣，曾国藩、李鸿章、左宗棠和张之洞等人。它是以曾国藩购买洋枪大炮、轮船铁舰镇压太平天国革命为起点的。这反映了清朝军阀官僚集团中的这些实力派人物，逐渐认识到要维护清王朝的封建统治，必须向西方学习一些物质文明和科学技术。他们提出了“求富求强”和中学（封建专制学说）为体，西学（西方的物理、天文、算术等）为用”的口号。他们在帝国主义扶植下，兴办了一些军事工业和其他企业，训练新式军队，设立军事学堂等新式学校，选派留学生出国等。所有这些，统称为“洋务运动”。洋务运动的结果有其镇压太平天国和捻军的反动的一面；也有对外抵抗侵略的一面。

当然，洋务运动妄想在不变更封建统治根本体系的原则下，依靠外国的洋轮大炮和科学技术来“求富求强”是根本办不到的，必然要遭到帝国主义和封建顽固派的阻挠和扼杀。洋务运动搞了几十年，作为其“成果”之代表的，左宗棠的福建海军和船政局在中法战争中被摧毁，而李鸿章的

“北洋水师”则在中日甲午战争中全军复没。最后只剩下了曾国藩、李鸿章、左宗棠、张之洞等几个互相争夺的军阀买办官僚集团。

洋务运动最早接触并引进了西方的近代体育。主要表现在：

（一）一八七二年清政府派出第一批留学生赴美国，他们毕业回国后带来了英美的体育。

（二）编练新军，引进西方的军操。洋务派的头目奕䜣曾说过：“治国之道，在乎自强，而审时度势，则自强以练兵为要。”（《筹办夷务始末》）因此，大约自1862年起，洋务派开始编练“新军”，以代替腐化的“八旗”、“绿营”去镇压农民起义，其中著名的有曾国藩的湘军、李鸿章的淮军、后来有张之洞的“自强新军”等等。在编练新军中，废弃了中国传统的骑射、“弓、刀、石、技勇”等，聘请洋人作教习，改练洋枪、炮和洋操。据有关记载：

1．沙俄于1861～1862年曾分批赠送清廷洋枪一万支、大炮若干，并派教练，武装清廷的禁卫军（包括“神机营”和“天津洋枪队”）。（见《吴煦档案》）

2．“近年江苏用兵，雇觅英法洋弁，教练兵勇”；苏松太道吴煦“因各营兵勇施放洋枪未能娴熟，遴选壮丁，设局松江，练放洋枪洋炮，即派华尔前往教练，并演西洋各项阵势。”《筹办夷务始末》（同治朝）。

这第二条是为了对付太平军的，华尔就是后来带领外国洋枪队参加清军对太平军作战的那个美国流氓。

（三）各洋务派军阀在采用洋枪洋炮的同时，为了培养人材，也开办了不少军事学堂，引进了外国的军操。当时的主要学堂有：福建船政学堂（1866）、上海机械学堂（1867）、

天津电报学堂（1879）、北洋水师学堂（1880）、天津武备学堂（1885）、广东陆师学堂（1886）、广东水师学堂（1887）、南洋水师学堂（1890）、湖北武备学堂（1895）等等。

据《清续文献通考》记载，当时北洋水师学堂的课程是："学生入堂，授以英国语言，翻译文法，……推步、测量、驾驶等学。虑其或失文弱，授之枪，俾习步伐；树之桅，俾习升降，……"。另据老工人王恩溥的回忆，后期北洋水师学堂体育课程的內容有：击剑、刺棍、木棒、拳击、哑铃、标术竞走、三足竞走、羹匙托物竞走、跳远、跳高、跳栏、足球、爬桅、游泳、平台、木马、单杠、双杠、爬山运动等。当时一班上课约卅人左右。上述內容均属德、日军操的有关范围之內。北洋水师的课程在当时各学堂中是具有代表性的。

洋务派编练的新军和所办军事学堂，在开始大体都聘请英、美等国人教练，采用的是英、法等国体操的內容。但洋务派新军在甲午战争中几乎全军复没，此后即改用德、日军操为主了。如1895年张之洞的"自强新军"就聘请德国人来春石泰统带，其带兵、练兵权都"委之于洋弁。"胡燏棻在天津编练的"定武军"，袁世凯的新建陆军（由定武军扩建而成）也都聘请德国人来教练。因之，德式体操，尤其是器械体操，大约是从一八九四年后传入中国的。

二、资产阶级改良派的体育思想

随着中国出现了近代工业和向西方学习的结果，十九世纪七十年代，一部分地主阶级知识分子和官员，开始向资产阶级转化，产生了资产阶级改良主义思潮。他们对洋务运动

持批判态度，感到儒家学术和八股文之类旧学问，已不能适应新形势。他们主张向西方资产阶级学习，企图通过革新挽救清朝封建统治的危亡，发展到后来就形成了一八九八年的戊戌变法运动。这一运动最后因遭到清廷顽固派的残酷镇压而失败，宣告了改良主义道路"此路不通"。改良主义企图用改良的手法保护旧事物，有一定的欺骗性，有其反动的一面。但它又是"趋向改善的一定步骤和阶段"，它对封建统治和封建思想的桎梏进行了一定的冲击，在历史上又有一定的进步意义。

资产阶级改良主义者也是主张积极引进西方的近代体育的。依附于洋务运动的早期改良主义思想家，在戊戌变法前已提出了废除武科举，学习西洋兵操等主张，如：

"学西法，选材于武备学堂。"（郑观应，1884年）

"宜停罢大小一切武试，一归于荐举。"

"夷人练兵首重行步，先较定若干丈尺，行步若干，又较定若干分秒，行步若干，千人一律，行军时两胯齐举，其间虽流矢洞穿，无碍阵法之整，实胜于我……"。（冯桂芬：《校邠庐抗议》）这实际上就是提倡学西洋兵操。

"武科亦宜废弓刀石而改为枪炮，……陆营水师之练兵，一以西方为方针，必使其心志定、步伐齐、队伍肃，若常临大敌而用也……"。（王韬《弢园文录外篇》）

"其练（兵）之有素乎？是宜于学校之设，兼教兵法枪炮等事，凡有志于为兵者，每日练习此事数时，学之三年而无过失者，教师给以凭照，其常在兵遇缺出，即以此等人补授……"。（何启、胡礼垣：《新政真诠》）这实际上就是主张在新兴的学堂中实行"军国民教育"。也正是在此前后，在军事和教育中，中国古代的传统体育项目如武术、射

箭、弓刀石等，开始让位于西方资本主义国家传来的近代体育——兵队体操和兵式体操，这也是军事技术发展对体育的发展影响很大的证明之一。

戊戌变法一些主要人物的体育思想和实践，有如下一些：

（一）谭嗣同：是变法失败后被杀的"戊戌六君子"之一。他激烈批判宋、明儒学和"三纲五常"，并有反清思想，是改良主义者中带有些革命气息的激进人物。

在体育上，他自称："嗣同弱娴技击，身手尙便，长弄弧矢，尤乐驰骋"（《谭嗣同全集》第431页）。他还和人共同组织"延年会"，练习体操。（"每日六点半钟起，练习体操一次。"）

他"好任侠，善击剑，……弱冠从军新疆……，亦好谈中国古兵法，所著书有……《剑经衍葛》一卷。"（梁启超：《谭嗣同传》）

他反对"主静论"。主张"君子之学，恒其动也。""西人以喜动而霸五大洲，驯至文士亦尙体操，妇女亦修游历，此其崛兴为何如矣，顾哀中国之亡于静。""主静者惰归之暮气，鬼道也。""唯静故惰，惰则愚。"认为"主静是愚黔首之惨术。"又说"世俗小儒，以天理为善，以人欲为恶，不知无人欲尙安得有天理。"说明他已有一些唯物主义思想。他也有了一些解剖生理学知识，在《仁学》一书中，他指出："心司红血紫血之出纳"、"剖脑察之，其色灰败，其质脂，其形洼隆不平，如核桃仁……"。等等

（以上所引，均见《仁学》）

可以看出，谭嗣同在理论和实践上对古代和近代体育都有一定的研究，堪称近代思想家中之佼佼者。

（二）康有为，是戊戌变法的主要代表人物。在体育上他也主张"停止弓刀步石之武试"，认为在现代战争中，用这些"古旧无用之物"去抵抗外国的洋枪大炮，"以言兵事等于古玩儿戏，以言国计则大为弃民伤财。"

他在给光绪的奏折中，称赞德国（普鲁士）"其操兵则登山跳涧，横野渡河，遇伏遭伤无不备，其练兵为两甄，如真战，深夜调千数百里……，其兵立如山，其兵行如水。"也就是要中国学习德国的军事体育来"强兵"。

他说："若夫当列国争强之世，尤重尚武"，要改变"中国儒缓之俗"。他要求光绪"断发易服"、"与民更始"，以提倡"尚武之风"。他还反对妇女缠足，认为于"卫生实有所伤"，而且"绝涧莫踰，高峰难上"、"羸弱流传，何以为兵乎"。

（以上所引均见康有为《戊戌奏稿》）这都是一些与军事、体育有关的正确观点。

他在1891～1894年在广州长兴里创办的学堂——"万木草堂"中，也强调了体育。他要求学生"每间一日有体操，每年假时从事游历"。

在康有为所著的乌托邦式的著作——《大同书》中，他所设想的"小学院"、"中学院"和"大学院"里，也都"注重卫生，体育设备及环境布置"，"儿童阶段特别注重保健、游戏、唱歌、舞蹈及美化环境。"他特别注重儿童与少年的养育，认为儿童阶段，应把体育放在第一位，"大概是时专以养体为主，而开智次之，令功课稍少，而游戏较多，以动荡其血气，发扬其身体。"因此他设想的"小学院"，"体操场、游步场无不广大适宜，秋千、跳木、沿竿无不具备，花木水草无不茂美，足以适生人之体。"

康有为的主张，在半殖民地半封建的中国[illegible]是一种空想，但他最早从资产阶级全面教育观点来论[illegible]体育[illegible]有科学根据，因之在当时无疑是进步的。

（三）梁启超：是康有为的学生和得力助手。他也提倡“德育、智育、体育三者，为教育上缺一不可之物”，主张“尚武”。他赞尝古希腊斯巴达人和近代西洋学校注重“操练躯体”的做法。他也反对缠足和早婚。根据“西洋学校之教学……必习体操、强其筋骨，而使人人可为兵也”的主张，在他所设想的“八～十二岁儿童教学程序表”中，安排有：下午一时集合、习体操。略依儿童操身之法，一月或两月教完一课，操毕，让儿童玩耍不禁止。”他在一八九七年任湖南时务学堂总教习时，所设课程也有体育内容，注意学生“起居饮食皆有定时，勿使过劳，并行体操鍛炼。”但他也同时要求学生“每日化一小时或半小时静坐养心”，说是“仿照佛家坐禅和程子，‘半日静坐、半日读书’的办法”，说明他又受程朱理学的影响。

（四）严复：是最早系统介绍西方政治社会学说到中国的启蒙思想家。他对洋务派的批判很中肯，认为“中学为体，西学为用”的主张等于是“以牛为体，以马为用”，把马的四蹄接在牛肚子下面“从而责千里焉，固不可得，而田垅之功又以废也。”因而是“盗西法之虚声，而沿中土之实弊”。

（《救亡决论》）

严复在体育上，根据进化论原理也主张运动强身。他主张“人身逸则弱，劳则强者，固常理也。”“君子小人，劳心劳力之事，均非气体强健者不为功。”西欧各强国，还“以人种日下为忧，操练形骸不遗余力，饮食养生之事，医

学所详，日以精审。”从这种观点出发，他认为“故中国礼俗，其贻害民力，而坐令其种日偷者，……沿习至深，害效最大者，莫若吸食鸦片，女子缠足二事”。

（以上均见《原强》）

总之，资产阶级改良派的代表人物是最早接受欧美近代教育、体育思想，并把之系统介绍到中国来的人物。他们冲击了旧的封建教育和武举制，批判了洋务运动，他们拿出了一定的方案并有了一些实践，对近代体育后来在中国的传播，“耻文弱”和“尚武”风气的开拓，都有一定促进作用。当然，他们对近代体育的认识还是肤浅的，或是不彻底的（如同时杂有程、朱理学思想或主张静坐等等），因而其作用也就不能不受到很大的局限。

三、近代学校体育的初步实施与教会系统的早期体育

（一）自强“新政”与近代学校体育的初步实施。

由于八国联军的入侵，使中国再一次面临被瓜分的危机。满清统治集团中以慈禧为首的顽固派镇压了戊戌变法，又勾结帝国主义镇压了义和团运动。这些反动卖国的政策引起了人民无比愤慨，推翻帝国主义及其走狗满清封建王朝的呼声日高。在这种国内外形势下，清王朝为了缓和阶级矛盾，维系反动统治，不得不打着求富求强的旗号，于1901年始宣布实行所谓“新政”。主要内容有编练新军，淘汰绿营、废科举、兴学堂，选派留学生出国等等。与教育和体育关系最密切的是：

一九〇二年，正式颁行《钦定学堂章程》，在全国分级设立大学堂、高等学堂、中学堂、小学堂和蒙养学堂。

一九〇三年设立管理全国学务大臣。同年颁布张之洞等

人的《奏定学堂章程》。在其中的《学务纲要》中规定：公立"各学堂一体练习兵式体操，以肄武事"。

一九〇四年"奉旨设立学部"。（相当教育部）

一九〇五年八月正式宣布"所有会试一律停止，各省岁科考试立即停止。"（《光绪政要》第廿七册、卷卅一）从此流毒久远的封建科举制度就正式成了历史的陈迹。

一九〇六年，清朝政府的"学部"在《奏请宣示教育宗旨折》中，还特别推崇"日本小学校……休息之时，任意嬉戏，所以养成活泼之性也，口号一呼，行列立定，出入教室，肃若军容，所以养其守法之容也。"而且介绍日本的师范学校"为规制最肃，约束最严之地，而掷球角力习为常课，运动竞走，特设大会。"为此向皇帝建议，在学堂设体操课，"幼稚时以游戏体育发育其身体，稍长者以兵士体操严整其纪律。"在这个《奏折》中提出当时的教育宗旨是：忠君、尊孔、尚公、尚武、尚实。这一宗旨马上得到满清封建王朝批准颁行全国。

1902年的《钦定学堂章程》未来得及实施。1903年的《奏定学堂章程》和上述"教育宗旨"都一直贯彻到满清政府复亡为止。

这个《奏定学堂章程》（又称"癸卯学制"）是中国第一个经正式颁布在全国实际推行的学制，在旧中国的学校教育制度中有重要地位，清末民初的新学校教育制度，主要以此为依据。其学制系统见下表。

这一学制基本上是抄袭日本的。它规定了各级各类学堂都设体操科：

小学堂：每周三学时。教授内容除"普通体操与有益之运动"外，"宜以兵式体操为主"。

癸卯学制系统（《奏定学堂章程》）1903年

中学堂：每周二学时。“宜讲实用，其普通体操，先教准备法、矫正法、徒手、哑铃等体操。再则教以球竿，棍棒等体操。其兵式体操，先教单人教练，柔软体操，小队教练及器械体操，再进则更教中队教练、枪剑术、野外演习及兵学大意。”“若系水乡，应使练习水泳。”“在中学堂，宜以兵式体操为主。”

高等学堂：每周三学时，也是兵式和普通体操，亦以兵式体操为主。另有“兵学”一学时，内容有军制学、战术学、战史等。其他学堂大致相同。

（所谓普通体操，是揉合瑞典、德国的体操，加上一些轻器械而编成，由美国传入日本，再传入中国，以别于主要来自德国的兵式体操。）后来在实际执行中，一般是以兵式体操代整个体操，又以兵操中的队列、队形变换（即俗称“下操”）代替整个兵操，至于所谓“兵学”“战史”之类不过官样文章而已。

此后，就在各级学堂每周开设了二、三小时的兵式体操课。内容就是呆板无味的“立正”、“开步走”、“托枪”之类，根本不适合青少年的身心特点。教师就由一些兵弁来充任，他们带来了军阀作风和体罚，据后来有人描写道：“一般无知识无道德的营弁之兵士，竟一跃而为学校教师，品类不齐，非驴非马，既不知教授为何物，又不知学堂为何地，酗酒狂赌，好勇斗狠，无所不为，不一年学校之名誉扫地，社会之信仰尽失，学生父兄，多仇视体操一科”。（徐一冰：《廿年来体操谈》）当时有的学生父兄为此勒令子弟退学，有的学堂其他教师见了体操教师根本不理睬，或赶紧避开。这种腐败现象直延到“五四”运动前夕仍未根本改变。

于此，我们可以看出，摇摇欲坠的满清王朝所以同意其

当时的学堂中推行西方资产阶级体育，而且首先看中了德、日军操，其用意是通过这种所谓"军国民教育"对青少年进行奴化，教育使他们"忠君"、"尊孔"，（如1905年京师大学堂举办第一次运动会，为了培养青年的所谓"临事不辞难、事君不惜死"的精神，竟要运动员在会上高呼"皇太后圣寿无疆"、皇上圣寿无疆"等口号）因而企图为垂死的封建王朝捞一点救命稻草而已。

当然，不论如何，在客观上仍然在中国确立了近代体育制度，初步普遍地在学校中实施了近代体育。不过，这种实施，由于清政府鼓吹"军国民教育"，片面只搞兵操，对田径、球类运动的开展没有受到应有的重视，因此又是很片面的。直到"五四"运动后才有所改变。

（二）早期体育师资的培养。

《奏定学堂章程》颁行后，使新式学堂逐年发展，学生逐年增多。如小学生人数：1902年仅850名，1903年22866人，1904年85213人，到1909年已达1,469,412人。到1912年，全国共有学校87,272所，（内：小学86,318所，中学832所，高等学堂122所）

（参见舒新城编《中国近代教育史资料》上册和《第一次中国教育年鉴》之《教育统计》。）

大量新学堂"体操科"的开设，造成了体操师资奇缺。加上兵弁滥竽充数，引起了各方面的不满。因此，1906年，清廷学部通令各省，于省城师范"附设五个月毕业之体操专修科"，名额百名，以养成小学体操教习。在此前后，一批赴日本学体育的留学生陆续归国，也在各地创办了一些体育学校和体操专修科。

中国最早的体育学堂应算1905年创办的大通师范学堂

（仅设体操专修科）。为日本留学生，革命志士，光复会会员徐锡麟、陶成章所创办。除此还有：江苏两级师范体操专修科（1906）、四川体育专门学堂（1906）、云南体操专修科（1906）、四川王氏树人学堂体操科（1907）、河南体操专科学堂（1907）、奉天师范学堂体操科（1907）、重庆体育学堂（1908）、中国体操学校（1908）、中国女子体操学校（1908）等等。这些学堂的教学内容、大多抄袭日本大森体育学校（又名大森体育会，是一所速成体育师资学校，中国体育留学生多在此学习）。课程有体育学、教育学、解剖学、生理学、音乐、普通体操（徒手体操、器械体操）兵式体操、竞技游戏、舞蹈等。

上述学校开办时间最长的是中国体操学校（创办人徐一冰、徐付霖）和中国女子体操学校（创办者徐付霖之妻汤剑娥）。两校校址均在上海。中国体操学校自1908～1927年共毕业36届，学生1500余人。毕业生又于各地创办了上海东亚体专（1919）、上海两江女子体育学校（1922）、上海体育师范学校（1921）等等。中国女子体操学校在1908～1937年间共毕业46届，学生1700多人。

我国早从清末已开始创办的培养体操师资的这些体育学堂和专修科，对近代体育的实施作出了一定贡献。但除少数几所外，大都开办年限不长，培训师资数量有限，加以是速成性质，质量也差，根本不能满足实际需要，致使体操教习奇缺，兵弁滥竽充数的现象难以根本改变。

（三）教会系统的早期的体育。

就在中国军队体育和学校体育以兵式体操和普通体操为主的差不多同时，中国近代体育史上的另外一个重要事件是：伴随着帝国主义加紧对中国进行文化侵略，一些现代运

动项目（如田径、兰球、足球等）主要首先通过教会学校和基督教青年会等组织传入中国。

1．教会学校的早期体育。

各帝国主义列强为了加紧对中国人民进行奴化教育，培养他们的代理人和奴才，进行文化侵略的重要手段就是传教和经营教育事业。如基督教从1807年传入中国，到1916年止，共在中国办了中心教会、教堂、礼拜堂7088所之多。伴随传教就办了许多教会学校，其中著名的有：

英国人办的：汉口博学书院（1895）、天津新学书院（1900）、香港大学（1910）。

美国人办的：武昌文华大学（1871年办，1903年设高等科、1909年改大学）、上海圣约翰大学（1879年）、苏州东吴大学（1901年）、北京清华大学（1912年）等。

此外还有英美合办的北京汇文书院（1885）、南京金陵大学（1912年由汇文、宏育两书院合并）、山东齐鲁大学（1904）、法国人办的震旦大学等等。这些大学和书院，一般都附设中、小学。

教会学校一般不开体育课，但却较早地开展了田径、球类等运动。如圣约翰在1890年就举行了以田径为主的运动会，在中国算是最早的。北京汇文书院和通州协和书院在1895年前后就开展了棒球运动。同时还开展了墙球、网球、足球等运动。1896年前后，兰球运动经天津青年会传入京津一带教会学校。1900年以后，教会学校出现了较多的以田径、球类为主要项目的校际运动会（如有“东吴”、“圣约翰”参加的“苏州联合运动会”；北京“汇文”与“协和”举行的单项运动会等）。有的教会学校还同外国人进行比赛（如1906年，通州协和书院以二比〇胜英国驻军足球队，得

白瓷“九龙杯”，成为中国队胜外国球队的先例，在中国近代体育史上传为佳话。）因此，在早期的大型运动会上，教会学校成绩最好。

教会学校体育是我国近代体育的一个方面，在近代体育史上占一定位置。但它又是帝国主义文化侵略的工具，宣扬西方“文明”，抬高教会学校声誉的手段，因而给中国体育带来了“选手制”和锦标主义的恶果。这特别在二十年代后，成为中国近代体育中的一大尖锐弊病。

2. 基督教青年会的体育活动。

1880年开始，中国某些地方已有基督教青年会，开始只限外籍青年参加。1885年起，部分教会学校开始组织青年会。廿世纪初，帝国主义出于文化侵略的目的，开始在中国有计划地发展青年会。1920年4月止，在十七省市和海外华侨中已有城市青年会30处，学校青年会170处。

与体育有关的是：1896～1898年间，美国麻省春田青年会干事学校（后改春田大学）体育教授蔡乐尔（Cu.Saler，近代篮球运动创始者奈斯密塞的学生）来天津发展青年会组织，并传授了筐球（篮球）运动。这是篮球传入中国之发端。1908年后，一批美国体育专家（都是青年会干事）来华，到上海、北京、天津、长沙等地任职，有的进入中国高校任体育教授或主任，因而推动了青年会体育的较大发展。

青年会在体育方面的主要活动是：

(1) 宣传近代体育。天津青年会干事饶柏森（C. H. Robertson）1904～1908年间曾到京津各校讲“西洋体育”，上海青年会干事麦克乐（C. H. Mecloy 曾任南京高师体育科第一任科主任。）也在沪宁一带学校和体育团体中进行演说，并在东南大学体育科创办了杂志《体育季刊》等。

津沪等青年会还组织表演、建体育馆、游泳池以招徕青年。

(2) 组织和操纵中国早期的运动会：如1910年旧中国第一届全运会就是上海青年会发起组织的，青年会干事爱克斯纳 (M·J·Exner)任这次运动会的“全国委员会主席”；1914年的第二届旧全运会由北京体育竞进会组织，但实际负责人是北京青年会干事侯格兰德 (A·H·Hougland)；第一至七届远东运动会的选拔赛和在中国举行的第二、五届远东运动会的筹备工作也都操在这些外国人之手。这充分反映了旧中国的半殖民地地位。

(3) 培养体育专业人员：1908年，上海青年会在爱克斯纳筹划下，开办了“体育干事训练班”辛亥革命后改为“中华全国基督教青年会专门学校”，学制二年，后改四年。该校于“五四”运动的反帝怒潮中停办。历届毕业生多往各地青年会任干事，少数到大、中学任教或被派往美国留学。

除此，1915年，上海还开办了“中华全国基督教女青年会女子体育师范学校”。天津青年会也开办过“体育干事训练班”等。

总之，教会学校和基督教青年会的体育活动，反映了帝国主义对华进行文化侵略的本质，但在客观上对近代体育在中国的引进和推广有促进作用。

第三节 辛亥革命前后的有关体育思想和实践

由伟大的民主革命先行者孙中山先生领导的辛亥革命，推翻了满清王朝，是一大功绩和胜利。但由于领导革命的是软弱的中国小资产阶级和民族资产阶级，在帝国主义和封建

势力威逼利诱下步步妥协退让，最后导致了革命的失败，革命果实被袁世凯所篡夺。

但是，辛亥革命是在比较完全的意义上开始了中国反帝反封建的民主革命。不少革命党人英勇斗争，视死如归，也体现了中华民族要和敌人血战到底的英雄气概。

在这场革命中，革命党人要用武力推翻满清政府，比较重视用体育运动来训练部队，加强武备，因而体育运动用来作为革命工具，发挥了应有的作用。

如当时著名的革命党人陈天华在《警世钟》一文中曾写道："重武备、能战能守"。"我这全无知识全无力气要死不死的人，一朝把体操操得好好儿的，身子活活泼泼，路也跑得，马也骑得，枪也打得，同着无数相亲相爱的同胞，到了两军阵前……把敌人乱砍乱杀，割下了头颅，回转营来，沽酒痛饮，岂非可快到极处吗？"

革命的主要领导人孙中山先生为培养革命军事人材，早在一九〇三年就曾在日本青山设立过军事研究所，聘请日本步兵大尉日野熊藏为教授。后来还在东京体育会办过革命军事学校。（邹鲁：《中国同盟会》）

另一革命领导人黄兴，则是"体貌魁伟、……富于胆智，少从李永球学乌家拳，支手能举百钧"的人物。他在东京留学时，"暇即参观士官联队各地兵操，且每日晨起，必赴神乐坂武术会，演习枪弹骑射，……射无不中。"

原来，为进行军事体育训练，革命党人刘揆一、孙武、焦达峰等人曾在日本东京组织大森体育会，后因故停顿。1908年河口起义失败后，黄兴到日本重组大森体育会，聘日本军官多人，招各地革命党人去日本练习军事体育，黄兴也亲自任教授，"每遇演习进行战斗，则分学员百七十人为二

军，公（黄兴）与日教员各领一军，以相对垒，其于夜袭与拂晓攻击等作战计划，时操胜算，日教员皆为钦佩。”

（以上刘揆一：《黄兴传记》）

中国近代史上著名的爱国人士和教育家蔡元培，也是辛亥革命的领袖人物之一。在他的教育思想中比较重视体育。他在一九一二年《对于教育方针的意见》中曾主张：

“我国则强邻交逼，亟图自卫，而历年丧失之国权，非凭借武力势难恢复。……所谓军国民教育者，诚今日所不能不采者也。”

他认为中国古代六艺之射御和希腊的体操都属“军国民教育”。“游戏，美育也，兵式体操，军国民主义也。普通体操，则兼美育与军国民主义二者。”“以教育界之分言三育者衡之，军国民主义为体育。”他在教育实践中也注重体育，如他的学生黄炎培先生曾认为：他的教学法特点之一是“注重学习与体操的调节——即在学习中间，插入体操，借以恢复疲劳”。

（罗炳之：《中国近代教育家》）

由著名革命党人徐锡麟、秋瑾创办与主持的浙江绍兴大通学堂体操专修科（体育会），是革命党人用体育机构为革命作准备的突出事例：

徐锡麟是光复会的领导人之一。从小就喜欢军事体育。曾组织过“体育会”。一九〇五年，他打着“为各校体操所用”的旗号，借钱从上海买来洋枪五十杆，子弹两万粒，在绍兴开设了大通学堂，密谋武装起义。大通学堂后改师范学校，在陶成章倡议下，附设体操专修科，以“为各地倡办团练”的名义，遍召各地会党头目，入大通学堂练习兵操。“凡党人来者，仅习兵式体操专修科，均于六月毕业。”

“于是大通学堂遂为草泽英雄聚会之渊薮也。”（陶成章：《浙案纪略》）俨然把大通学堂办成了革命骨干训练班。后来，徐锡麟、陶成章去日本留学。一九〇七年正月，大通学校就请秋瑾来“主持校事。”

秋瑾也很注重军事体育，自号“鉴湖女侠”。“好剑侠传，习骑马，善饮酒，慕朱家、郭解之为人，明媚倜傥，俨然花木兰，秦良玉之伦也。”

（陈去病）：《鉴湖女侠秋瑾传》）

秋瑾把徐锡麟创办的“体育会”附设在大通学堂之下，曾经想督率女学生练习兵士体操，以编成女国民军，因当地顽固份子反对而未果。“瑾不得已，乃招金、处、绍三府会党头目数十人，来体育会学习兵操。学生群至野外练习开枪，……瑾也自着男子体操洋服，乘马出入城中，士绅咸不悦瑾所为，群起而与之为难，瑾有众学生后援，与诸士绅力争，士绅虽不能敌，而其恨益滋焉。”（陶成章：《浙案纪略）一九〇七年七月，徐锡麟在安庆起义失败，牵连到大通学堂，徐锡麟和秋瑾相继殉难。大通学堂招生四批，毕业三届，三百余人，其中不少人成为辛亥革命的骨干。

除此，类似的材料尚多。如上海中国体操学校学生和业余体育组织曾参加上海光复战役；四川重庆体育学堂学生军参加四川光复之役等等。

上述材料清楚地说明：在辛亥革命中，资产阶级、小资产阶级革命家确曾利用体育来作为准备进行革命的一种有力工具；而体育运动和当时的体育工作者也的确在辛亥革命中贡献了自己的一份力量，充分显示了体育可以作为阶级斗争工具的这一显著特点。

几点简单的结论

一、从鸦片战争到辛亥革命七〇余年时间，近代体育在中国的引进、传播和发展是一个错综复杂的过程。由于近代体育是从欧美传入的，它与中国古代传统的体育没有直接继承关系，因而存在着一个"此长彼消"的问题。如果说鸦片战争、太平天国革命和义和团运动中占主导地位的还是中国传统体育的话，那么洋务运动和戊戌变法中占主导地位的已是近代体育了。

二、欧美近代体育是从中国的洋务运动中首先引进中国的。帝国主义的入侵及其帮助封建势力镇压人民革命造成了传入近代体育的外在条件；而中国的"求富求强"和向西方学习运动是接受近代体育传入的内因。军事体育和兵器的进步（火器的广泛使用），以及对欧美"军国民教育"的赞赏是中国引入近代体育的直接原因。因而首先引入的近代体育是英、法、德、日兵操，首先接受近代体育的是清末的"新军"。

三、中国近代体育的发展，从对象看是先军队，再学校，最后走向社会；从项目看是先有兵式体操、普通体操，后有田径、球类等现代体育项目。后者的开展首先是在教会学校和基督教青年会中进行的，然后才传入中国人办的学校和整个社会。这和帝国主义的文化侵略密切相关。但客观上还是促进了近代体育在中国的传播。如果说，初期的德、日兵操因内容和开展上的缺陷（内容死板枯燥、兵弁之士作体操教习等）曾败坏了体操课和体操教师的声誉，那么教会系统传入的现代运动项目和竞赛也带来了锦标主义体育的各种弊病，并且使初期的运动和竞赛带有明显的半殖民地色彩。

旧中国体育的流弊在此阶段已明显暴露。

四、此期间是大变动的时期，民族矛盾、阶级斗争空前尖锐，革命斗争风起云涌。斗争中，各个阶级，各种力量都运用体育作为武器来达到自己特别在军事方面的目的。因此，体育被用作阶级斗争工具的特点又再一次明显的表露出来。

第　八　章

中华民国时期的体育运动

（上）

一九一一年的辛亥革命，推翻了中国最后一个封建王朝——满清王朝，建立了“中华民国”，进入一个新的历史时期。但是，辛亥革命因被袁世凯篡夺胜利果实而失败，并没有完成反帝反封建的革命任务，中国仍然是一个半殖民地半封建社会，“民国”虽然成立，人民依然挣扎在水深火热之中。

中华民国短暂的三十七年（1912～1949）历史，又可分为两个阶段：

一、北洋军阀统治时期（1912～1927年）。各派军阀以帝国主义为后盾，割据攘夺，连年混战，政治腐败，经济凋弊，民不聊生。因此，这一时期近代体育在中国的发展不能不受到限制。但是，另一方面，在教会学校和基督教青年会（也是以洋人为后盾）的带动影响下，加以远东运动会的举行（1915年第二届远东运动会在上海举行，中国获得总锦标，对近代体育在中国的发展有不小推动作用）等等，使从欧美传入的近代体育，速度虽然缓慢而又确实持续在向前发展着。

此时期内发生的“五四”运动和新文化运动，标志着中国人民的新觉醒。马列主义传入中国、工人阶级登上历史舞

台、中国共产党的成立，从而使中国革命进入一个崭新的历史阶段——新民主主义革命阶段。具有划时代意义的"五四"运动和新文化运动也影响了体育运动，使近代体育在中国的发展发生了剧烈的变化和更新。

二、国民党统治时期（1927～1949）。

一九二七年大革命失败后，国民党蒋介石集团代替北洋军阀统治中国，政治、经济制度没有本质上的变化，中国人民仍然处在帝国主义、封建主义、官僚资本主义三座大山的压迫之下。但就近代体育在中国的发展来看，则比北洋军阀时期有较大进步。特别在一九三七年抗战开始前，由于国统区形势相对较稳定（东北三省和苏区除外），体育逐渐朝着规范化的方向发展：成立领导体育的官方组织；颁布有关体育的法令；修订新学制和体育课程标准；各大区体育运动的逐渐开展；全国运动会的制度化；修建各省的运动场和体育设施；参加奥运会和国际比赛等。但是，这一切又是不平衡的。国民党政府也开了不少空头支票；主要由一些社会人士和体育界名流在支撑局面，且因抗战开始而中辍。

八年抗战期间，国民党统治的大后方，在体育上无大作为，广大人民颠沛流离，饥寒交迫，青少年体质下降。沦陷区日寇统治下的体育，在物质技术上有其较发达的一面，但那是为日寇进行奴化教育服务的殖民地体育。

抗战胜利后的三年内战时期，国民党政府开始忙于"接收"，后期忙于发动内战，最后逃离大陆，政治上更加腐败，经济上捉襟见肘，已无心认真过问体育。因而，此期的体育表现为一种逐渐衰落的态势。直到逃往台湾以后的三十年，由于又有了一个相对稳定的环境，畸形发展的经济提供了一定的基础，体育运动因而又有了发展。

第一节　“五四”新文化运动与近代体育的变迁

“民国”成立后，北洋军阀统治时期中，一九一九年发生的“五四”运动及其同时发生的新文化运动，在中国近代史上具有划时代的意义。这对近代体育在中国的传播和发展也产生了深远的影响。

一、“五四”前夕的先进体育思想和实践

“五四”以前，欧美近代体育在中国的传播，带有浓重的帝国主义文化侵略的因素和封建残余。其主要传播者，（帝国主义分子、教会势力等另当别论）无论是资产阶级改良派、还是小资产阶级、资产阶级革命派，对近代体育都不可能有清醒的、本质的认识。

“五四”新文化运动的兴起，反帝反封建任务的进一步提出；科学和民主的提倡；马列主义开始传入中国；加上在此前后西方一些教育思想开始影响中国，因而促使中国一些先进人士开始用近代科学观点来研究和提倡体育。

其中最杰出的代表要算毛泽东同志。

青年时代的毛泽东同志生逢中华民族危急存亡的关头。他博古通今，关心时势，一直“忧国忧民”。他立志以天下为己任，要“改造中国与世界”。在探索救国救民的道路中，他忧虑“民风不武”，看到体育对增强民族体质、提倡武风，挽救民族危亡有重要作用。但他又对当时一般学校和社会体育的弊病深为不满，因而在总结自身一整套特殊锻炼身体方法的基础上，在《新青年》为代表的新文化运动思潮

影响下，（《新青年》作为新文化运动之代表刊物，当时曾先后发表过专门研究德育、智育等方面问题的文章。）他潜心研究体育，于一九一七年四月，发表了《体育之研究》这篇著名论文。

在这篇论文中，他博采古今中外哲学思想与体育思想的某些长处，融汇贯通，因而使对体育的研究建筑在近代科学基础之上。文章指出体育是一种有规则次序的“人类自养其生之道”，其目的不仅在于“养生”，而且在于“卫国”；体育的作用能“强体质、增知识、调感情、强意志”，使身心并完；从事体育活动首先要强调自觉，要“有恒、注全力、蛮拙”；方法上要注意“应诸方之用者其方法宜多，锻一己之身者其方法宜少”；文章还对当时的学校教育和体育作了痛切而形象的批判，反对重文轻武，重申学校教育必须“三育并重”，甚至从某种角度说，体育应占“第一的位置”。

文章从古今名人推及自身，以丰富的实践为依据，还特别着重阐述了身体与精神、体弱与体强、锻炼与养护、客观与主观、方法的多与少等多方面的辩证法观点，等等。总之，《体育之研究》一文第一次使对体育的研究和论述建立在近代科学基础上，比起当时许多所谓体育的“理论”、“著作”要高明得多。许多观点在今天看来也还是正确的，实为中国近代体育史上一份不可多得的珍贵文献。

毛泽东同志于一九一三年——一九一八年在长沙第一师范求学期间，他自己，并且带领一些同学从事的体育和炼身活动有：冷水浴、风浴、雨浴、雪浴、游泳、登山、露宿、野游、负重跑步、六段运动等竟达十几项之多。他曾组织许多同学去湘江橘子洲头游泳，与同学在一九一六、一九一七两年暑假

做长途“游学旅行”。他在担任“学友会”总务等职务时，很注意体育运动的开展，对一师的足球、乒乓球的开展作出了贡献。一九二〇年后，他在担任一师附小主事（校长）时，也很注意小学生德、智、体三方面的全面发展，对课余活动作了许多大胆改革。总之，毛泽东同志在当时的历史背景下，在体育的理论和实践两方面都有一些先进的建树，是很难得的。

其次，在新文化运动中有进步体育思想和实践的要属周恩来同志。

周恩来同志一九一三年八月至一九一七年六月在天津南开学校读中学。毕业后赴日留学一年半，一九一九年四月再回母校，即投入轰轰烈烈的“五四”爱国运动之中。

青年时代的周恩来同志就立志“为了中华崛起”而奋斗终生。他品学、才华过人，在体育方面也有远见卓识。他反对只讲“读圣贤书”，而主张国民教育要重视德智体几方面，而以“发达身体”为第一“要务”。他勤自锻炼，积极参加长跑、跳高和各种球类运动，并热衷提倡体育运动。一九一六年，他担任“敬业乐群会”会长，负责童子部工作时，特别注意为体育活动创造条件。在他的关怀指导下，童子部的小兰球队很活跃，经常对外比赛。一九一七年五月，在毕业考试期间，周恩来同志还组织过童子部体育运动会。

当时，他在南开学校担任校刊纪事编辑时，十分重视体育的新闻报道和宣传鼓动工作。曾以《华北大捷》为题报道了一九一六年五月在北京举行的第四届华北运动会。除此，还报道过同年十月在南开操场举行的直隶一区中等学校运动会和次年四月在同一地点举行的第五届华北运动会，以及南

开学校篮球队代表中国赴日本参加远东运动会的消息。为当时近代体育特别是在南开等校的发展作出了贡献。

（以上参看《人民教育》1978年第4—5期第12—13页）

在新文化运动中，以近代科学观点研究和提倡体育运动的，还有恽代英同志。

一九一七年，在武昌中华大学学习时的恽代英，就是一个具有强烈爱国思想的青年。他当时在课余时间，常常研读有关体育和健康问题的书籍。并且以“为国民借镜”为目的，还翻译了一些国外的文章，刊登在《东方杂志》、《青年进步》等刊物上。

一九一七年六月，他还在《青年进步》杂志第四期上发表了题为《学校体育之研究》的重要论文。对当时学校体育的弊端猛烈抨击。他指陈当时学校的兵操课“无异于军队之从鞭笞、教令中得来学问”，使许多学生逃课。不逃课者“或用力过度致伤器官或肢体”，对学生“不惟无益而又害之”。同时指出在大多数学生“除学校例行的体操外，无所谓体育”的情况下，少数“喜从事于体育者，亦不过知在运动场中争擅取胜而已”，“运动以外，一切卫生方法，彼固不知，即运动之最合宜而有益之方法，彼亦未尝学问”。因此，恽代英同志强烈呼吁加强对学校体育的研究改良，改“片断的”、“偏枯的”、“骤进的”、“枯燥的”体育为“系统的”、“园满的”、“渐进的”和“有兴趣的”体育。并且提出了一些改革的措施，如：加授生理卫生学；经常体格检查；增加锻炼时间；提倡田径、球类等运动；注意运动安全；注意女子生理特点等，这些正确意见即使在今天也仍是应该注意的。

后来，在中国共产党成立后，恽代英同志作为青年领

袖，主编《中国青年》杂志期间，也写了不少关于体育的文章或按语，对党所领导下的红色体育的发展，作出了一定贡献。

二、反对所谓“国粹体育”的斗争

在“五四”“新文化”运动中，反映新旧两种思潮激烈斗争的另一方面，就是鲁迅等进步思想家反对“新武术”和“静坐”这些所谓“国粹体育”的斗争。

所谓“新武术”（全名“中华新武术”）是安福系军阀、后来成为汉奸的马良（马子贞）编定的一套技击术。其提倡的目的是为北洋军阀训练反动军警和打手，同时又宣扬封建糟粕，打着“国粹”的招牌，意图抵制近代体育在中国的传播。马良吹嘘他这一套是“我国之国粹，我国之科学”，“考世界各国，武术体育之运用，未有愈于我中华之新武术者”。为发扬封建的所谓武德、武风，马良还提倡实行标志官阶的“佩剑制度”。

这一套受到军阀政府和“国粹派”教育家的尝识，以至在一九一八年第四次“全国教育联合会”以及有关全国中学校长和专门以上学校校长会议上通过，要“推广新武术”，列为中等以上学校的“体操课程”，作为“军国民教育”的补充。之后，北洋军阀政府的国会还通过了把“新武术”定为全国学界必学之“中国式体操”的决议。

对于这股封建买办势力所提倡的尊孔读经、“保存国粹”的反动逆流（以与新文化运动相对抗）在体育上的反映，以鲁迅先生为代表的激进民主主义者给以猛烈抨击。一九一八年五月，鲁迅先生在发表于《新青年》的一篇《随感录》中写道：

“现在很有许多人，在那里竭力提倡打拳。记得先前也曾有过一回，但那时提倡的，是满清王公大臣，现在却是民国的教育家；……把‘九天玄女传轩辕黄帝，轩辕黄帝传与尼姑’的老方法，改称‘新武术’，又称‘中国式体操’，叫青年去练习，……据说中国人学了外国体操不见效验，所以改习本国式体操（即打拳）才行。依我想来：两手拿着外国铜锤或木棍，把手脚左伸右伸的，大约于筋肉发达上，也应有点‘效验’，无如竟不见效验，那自然只好改途来练‘武松脱铐’那些把戏了。这或者因为中国人生理上与外国人不同的缘故。”

“……用在军事上。中国人会打拳，外国人不会打拳，有一天见面对打，……即使不把外国人‘板油扯下’，只消一阵‘乌龙扫地’也便一齐扫倒，从此不能爬起。无如现在打仗总用枪炮。枪炮这件东西，中国虽然‘古时也有过’，可是此刻没有了。藤牌操法，又不练习，怎能御得枪炮？”

（参见《鲁迅全集》第二卷，人民文学出版社1973年版28—29页）

鲁迅先生在另一篇文章中，明确指出：“中国武术，若以为一种特别技艺，有几个自己高兴的人，自在那里投师练习，我是毫无可否的意见，……现在所反对的，便在：（一）教育家都当作时髦东西，大有中国人非此不可之概；（二）鼓吹的人，多带着‘鬼道’精神，极有危险的予兆”（《拳术与“拳匪”》），《新青年》第6卷第二号，1919年2月出版）

在鲁迅先生等进步思想家的辛辣讽刺、揭露和抵制下，军阀、官僚、政客和所谓“国粹派”教育家，在体育上企图通过武术贩卖封建糟粕，以与新文化运动相对抗的意图终于

无所施其技。所谓“中国式体操”的“中华新武术”也难以推行。从此不了了之。

*　　　　*　　　　*

与此同时，还有提倡与反对“静坐”之争。

“静坐”原属我国古代导引术之一种，行之得当，可有一定健身、疗病、益寿延年的作用。但在古代常与佛道的修真养性相联系，常掺杂一些封建糟粕，在近代则多被一些封建残余势力用来进行复辟和反对近代体育，反对新文化的武器。辛亥革命后直至“五四”前夕，一些守旧分子又把“静坐”搬出来，当作“国粹”来鼓吹提倡，以与新文化运动作对头。当时这方面著作不少，如：《因是子静坐法》、《静坐法续编》等。长沙《体育周报》曾连载关于“静坐”的文章，以提倡所谓“静的体育”。有的把佛教的修行打坐捧为至高无上的“体育运动”。

如那位自号“因是子”的蒋维乔，曾在商务印书馆编书，也曾在蔡元培领导下的教育部当过参事，却是静坐法的竭力鼓吹者。声称“其粗者为导引，其精者乃可成道”，“精神之我能力有远过于形骸之我者矣”。他攻击“世之体育家，锻炼筋肉极其强固，一旦罹不测之病，莫之能御，甚且成为废人者有之”。

他不但反对当时推行的近代体育，甚至说：“吾国之民性，至今日浮动甚矣，一事当前，多不能体察其理，为盲从、为被动，一哄之市，有初鲜终，民性如此，国几不国矣。”他要“以静坐之术救之，其诸为扁卢之良药欤”。这就不仅是反对体育运动，进而是一种反对阶级斗争、反对革命的理论了。正是这位“因是子”先生，在“庚子一年中，

闭户静坐，谢绝人事”，对中国人民那一场轰轰烈烈的反帝爱国运动置若罔闻，而且最后“年老厌弃世事，辞家入山，飘然长往，莫知其所终”了。（以上材料均见《因是子静坐法》一书。）

“静坐”是我国传统体育之一脉，有一定价值，我们当然不能一律反对，但是，我们从“因是子”先生的静坐法这一典型事例中，不难看出封建势力和某些教育家宣扬“国粹体育”的真实目的及其反动性。因而毛泽东同志在《体育之研究》一文中明确指出：

“近有因是子者言静坐法，自诩其法之神，而鄙运动者之自损其体。是或一道，然予未敢效之也。愚拙之见，天地盖惟有动而已。”

鲁迅先生对当时这些类似的所谓“科学扶乩”，“哲学算命”，“还有讲道学的儒生，也有讲阴阳五行的道士，并有静坐炼丹田的仙人”，多次写文章讽刺和揭露，指出：“我们现在想好好作人，难保血管里混乱分子不来作怪，我们也不自主，一变而为研究丹田……的人物，这真是大可寒心的事”。

直到一九二〇年，还有人写文章指出：“静坐最大害处，就是使人趋于消极。我们一天一天习静，清心寡欲，就一天一天把进取雄心消磨了，就把一个‘厌世而不自杀的悲观主义’代替了‘爱世努力的改造主义’，这样的静坐，即令能却病、能延年，也不过替我们多造了一些人类的寄生虫和社会的蠹贼，早些死了也是对社会造福，要活了干什么？”

（《辟静坐》载长沙《体育周报》特刊第一号，1920年1月出版。）

直到“五四”运动之后，鲁迅先生在同“国粹派”作坚持

不懈的斗争的同时，也继续同国粹派体育进行了斗争。如一九二七年，国粹派模仿基督教，在上海组织“孔教青年会”，开办宣传、音乐、游艺、体育各科，通过这些向青年灌输孔孟之道的时候，鲁迅先生曾在一篇名叫《乐闻于斯》的回信中，辛辣地讽刺他们是“传圣道于洋场”，“略剽耶教，用夷变夏”，与孔夫子比较，算得是“后生可畏”（见《鲁迅全集》第七卷第459页）。意思是说：儒教的祖师爷——孔子是哀叹“礼崩乐坏”，要用恢复西周的奴隶主等级制和礼、乐的办法来“整饬”当时的社会。但是民国的“国粹派”打的是“保存国粹”、“提倡孔孟之道”的旗号，却去剽窃基督教的一套办法，连孔子看了也会目瞪口呆的。鲁迅先生对国粹派的猛烈鞭笞，表明了他不愧是新文化运动的旗手。

三、“五四”运动推动了近代体育在中国的发展

震惊世界的、轰轰烈烈的“五四”反帝爱国运动和在其前后发生的新文化运动，唤起了中国人民的新觉醒，给帝国主义和买办封建势力以巨大的冲击，在中国民主革命史上有划时代的意义。这必然在中国近代体育运动中发生重大反响，促进了中国近代体育的变革发展，主要表现在：

1．开始改变了外国人操纵中国体育的局面。

由于中国的半殖民地地位，加上近代体育传入的历史背景，“五四”运动以前，中国的体育运动几乎完全操在外国人之手；比赛由外国人发起和主办；体育组织的负责人、比赛的裁判员、大学的体育主任、出国体育代表队的领队等等常常是外国人；比赛规则、术语用英文；器材、服装要外国标准等等，就是中国人参与，也是浓厚的崇洋媚外的一套，

殖民地化的程度相当严重。

"五四"运动激起了中国人民的反帝爱国热情和民族自尊心，在体育运动中开始摆脱外国人的控制，独立自主地办各种体育活动和运动竞赛，如华北运动会在"五四"运动后逐渐开始采用中国的运动器材，中文的比赛术语，一九二三年后全部由中国人组织和指导。一九二三年在东京的第六届远东运动会上，中国代表队的"领队"是美国人葛雷（G. H. Gray，上海青年会体育主任）。当他在闭幕式上"代表中国"登台讲话时，群情大哗，引起在日华侨和中国选手的极大愤慨，深以为有失国体，感到莫大耻辱。于是才促使在次年成立了旧中国自己的全国体育组织——中华全国体育协进会。

一九二五年，上海发生了"五卅"惨案，全国人民反帝斗争情绪高涨。此时发生了上海圣约翰大学校长，帝国主义分子卜济芳镇压学生运动、污辱中国国旗事件，暴露了其披着宗教外衣进行文化侵略的真实面目，引起了广大师生的愤慨，教会学校一时成了攻击对象。于是复旦、暨南等大学脱离与教会学校共同组成的"华东大学体育联合会"，另组"江南大学体育协会"等等，这些都是"五四"反帝爱国斗争在体育上的反映。

2．学校兵操的衰落与田径、球类等运动项目的开展。

也正是在"五四"运动前后，学校体育中兵操开始衰落，田径、球类等项目得到进一步开展。

学校兵操的衰落，也就标志着"军国民主义教育"的衰落。所谓"军国民主义教育"，本是一些封建性较强的资本主义国家（如德、日等国），在"尊君"、"爱国"等口号下，用专制主义和沙文主义毒害青少年；强制青少年和国

民接受军事训练，以培养侵略战争炮灰和对内镇压人民的刽子手的一种反动教育。这种教育思想于十九世纪末、二十世纪初由日本传入中国，流行了二十余年。它为不同的人所利用：改良主义者利用它作为求强求富的途径；资产阶级革命派利用它，提出“军国民”的口号，以积聚和训练反清武装力量；满清政府和北洋军阀则把它作为维护专制统治和控制青年学生的工具。其思想的反动性与内容的腐朽性到二十年代前后已暴露无遗。在“五四”运动提倡“科学”与“民主”的冲击下，其衰落已成为必然的趋势。因此，在一九一九年十月，旧中国第五次全国教育联合会的决议就指出：

“近鉴世界大势，军国民主义已不合教育之潮流，故对学校体育自应加以改进。”

（参见《教育杂志》第11卷第11号第52页，
1919年11月出版。）

此后，以兵操为标志的“军国民主义”体育就逐渐退出各级学校，普通体操和田径、球类等各种近代体育项目得到进一步较普遍的开展，并在各级学校日益占据主要地位。

3．促进了女子体育运动的发展。

由于封建礼教的束缚和“男尊女卑”的习惯势力的影响，旧社会男女处于不平等的地位。反映在体育运动上，则是许多女子项目的开展比男子迟、范围狭窄。在“五四”运动以前，许多较大的运动比赛，都没有女子参加。“五四”新文化运动号召“妇女解放”、“男女平权”，也促进了妇女在体育方面有更多的权利和机会。一些大城市女子学校首先普遍实施体育课和课外体育活动。随之，女子体育专业人员的需求增加，女子体育学校也就有所发展。如上海除原有的中国女子体育学校外，又增设了两江女子师范学校和

沪江女子体育学校。一九二一年在上海举行的第五届远东运动会、一九二四年在武昌举行的旧中国第四届全运会上，均开始有女子的表演和比赛项目。这都是“五四”运动推动女子体育运动发展的有力证明。

第二节　学校体育的演进

近代体育在旧中国的发展，一般被分为学校体育和社会体育两方面。

“中华民国时期”学校体育的演进，可粗略地分为以下几个阶段：

民国初年：（1912～1915年左右）；

袁世凯复辟前后：（1915～1919年左右）；

“五四”和新文化运动时期：（1919～1923年左右）；

国民党统治时期：（1927～1949年）。

下面分别进行介绍：

一、民国初年（1912～1915年左右）

辛亥革命推翻了满清，民国成立之始，为表示“万象更新”，采取了一些革新措施：

（一）废除清政府的“学部”，成立教育部，蔡元培任教育总长；

（二）“学堂”改称“学校”；

（三）一九一二年九月颁布了新学制。（历史上称“壬子学制”）这一学制系统如下：

“壬子”学制系统图

年龄：6岁　10　13　17　24

年级：1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12　13　14　15　16　17　18　19　20　21

初等教育：初等小学校（1—4）；高等小学校（5—7）；乙种实业学校；补习实业学校；补习科

中等教育：中学校（8—11）；师范学校、予科；甲种实业学校；补习科

高等教育：大学予科；大学本科；大学院；专科学校、予科；高等师范学校、予科；研究科

这一学制和其后颁布的《普通教育暂行办法》、《普通教育暂行课程标准》对清末教育做了一些改革，如：初等小学可以男女同校；小学废除读经科和一律不准用体罚；可以专门为女子设立中学和职业学校；禁用清朝学部颁布的教科书等。

在体育方面：各类学校均设“体操”必修科，中小学每周三学时，主要内容仍为兵式体操和普通体操，高等小学以上“兵式体操尤宜注重”。总之，就体育课的指导思想和内容、形式讲，与清末无大变化。

这体现了教育总长蔡元培的教育思想。他曾把教育分为五个方面，即：

军国民教育（属于体育，占百分之十）；

实利主义教育（属于智育，占百分之二十）；

道德教育＼
美感教育／（属于德育）　（占百分之二十五）；

世界观教育（统德智体三者而一之）占百分之五。因而当时提出的教育宗旨是：

“注重道德教育，以实利教育、军国民教育辅之，更以美感教育完成其道德。”

蔡元培的教育思想中资产阶级教育思想较重，封建因素较少，但其体育思想仍是军国民主义的，因而当时的学校体育仍未脱离兵操课的俗套。他的这些主张和措施，并未得到充分实现。

二、袁世凯复辟前后（1915～1919年左右）

袁世凯篡夺了辛亥革命的胜利果实，并且阴谋复辟，妄想当“洪宪”皇帝。这一活动在1915～1916年达到高潮，因

而又一度掀起了封建势力复辟倒退的逆流。

1914年，袁的党徒，“立宪派”汤化龙就叫嚷要“中小学读全经”，“以孔子为国教，一切均以宗教仪式行之”，“以孔子之言为旨归”（《上大总统言教育书》）。

1915年1月，袁世凯就正式颁定教育宗旨为：“爱国、尚武、法孔孟、重自治、戒贪争、戒躁进”。所谓“戒躁进”，就是“而今而后，冀我国民勿造次以将事”，“首在涤除躁进之污俗，而以渐进主义树之标的”。也就是说，今后不准再闹革命。

他们所提倡的“尚武”，也必然要为其复辟倒退和反对革命的反动目的服务。为此，他们也看中了“军国民主义体育”。声称“尚武教育，以自初等小学注重体育卫生，加以军队束伍进退之法为始。”

就在1915年，全国教育联合会还曾提出一个《军国民教育实施方案》，对学校体育有如下规定：“小学校学生宜注重作战之游戏”；“各学校应添授中国固有武技”，“师范学校及各中等学校之体操学科时间内，宜于最后学年加授军事大要”；“中等学校以上之兵式枪操最后学年宜实行射击”；“高等小学以上学生应一律穿制服”；“中等以上各学校管理用军事规则”，“各学校应养成粗衣淡食之习惯……，并奖励海水浴或冷水浴”等等。

他们明确声称：“尚武者，乃炼其坚实之体格，非逞其血气之作用也，乃躯之勇于公义，非纵之习于私斗也，是又不可不辨”。也就是说，要人们用体育锻炼好了身体，学会了军事，为袁世凯之流搞复辟，镇压人民当兵作炮灰，勇于这样的“公义”是可以的，但要“逞其血勇”去闹革命，威胁了封建军阀的统治，就万万不能允许了。

三、“五四”和新文化运动前后学校体育的重大变化

如上所述，旧中国从清末到“五四”运动前后，在学校中施行了二十年左右的“军国民主义体育”。其主要内容，是各级学校每周有二、三学时的体操，进行普通体操、兵式体操和少量游戏，而以兵式体操为主。教师多由军营的兵弁充任。民国初年，辛亥革命也未能改变这种状况。在办教育者看来，不过是敷衍塞责，“毫无结果”的“讨厌”、“麻烦”的东西；体育教师则是混饭吃，引起社会的不满和怀疑。这一现象在“五四”新文化运动冲击下才产生了根本的变化。

（一）学校课外体育活动的开展。

清末民初的官办学堂一般只有体操正课而无课外体育活动；与此同时的教会学校大半无体育课，而却较早地开展了以田径、球类等运动项目为主的课外活动，并且举办了一些校内外体育竞赛。加上一九一〇年、一九一四年旧中国第一、二届全运会，特别是一九一五年第二届远东运动会在上海举行的影响（这些竞赛的参加者大都是教会学校的学生），推动了这些近代由欧美传来的运动项目在中国的传播。因此，一九一五年，当时的教育部曾颁布指令：

“本部公布教育宗旨，以军国民教育为道德之辅，……学校教课，势难于体操一科独增教学时数，凡办理学校人员，宜体此急，引导学生于体育正课之外，为种种有益之运动。专门以上学校，体操不列正课，尤宜组织运动部，随时练习，以免偏用脑力。每年春秋两季，宜酌开学校运动会，互相淬励……。”

（参见章辑五编《世界体育史纲要》）

此后，一般官办学校逐渐设置了各种体育部和运动代表队，开展了课间操和课外体育活动，这是学校体育的重要进步。有人称此后为学校体育的所谓“双轨制”（“体操”与“运动”并行）时代。

（二）兵操的废除——学校体育的重大变革。

清末开始在学堂中一直推行了近廾年的兵操课，主要内容就是军队的整队（立正、稍息、看齐）、队列（各种转法、步法、队形变换等）。又分单兵教练与班、排、连教练，有徒手与持枪之分。此外还有什么射击打靶、兵学战史之类，把军事训练一套完全搬入学堂，枯燥无味，特别不适合青少年的身心特点，加以教习不良，很早就为社会和学生家长所不满。

有人曾写道：“乃调查各省学堂之教员，其任体操者，非营兵无取也。其所教之体操，既无初等高等之区别，复无小学中学之特殊……。如是人者，目不识丁，口不言文，其品其性，一无可取……。于是学界卑之，使不得与各教员齿；学生轻之，直目以动物标本之名。”

（《学部为邓莹诗呈请设立体操学堂劄》）

到了“五四”新文化运动中，学校的兵操体育更受到一些进步人士的抨击。如：

毛泽东同志在《体育之研究》一文中说它是：“教者发令，学者强应，身顺而心违，精神受无量之痛苦，精神苦而身亦苦矣。盖一体操之终，未有不貌瘁神伤者也。”

同时期的恽代英同志也发表文章抨击这种强迫施行的兵操体育的危害性，激呼“学校之体育断不可不研究改良”。

就连一九一九年十月召开的“全国教育联合会第五次会议”，也不得不承认这种以兵操课为代表的“军国民主义”

体育已不合乎“世界大势”和“教育潮流”，因而就通过了《改革学校体育案》。其主要內容有：

1．减少兵操时间：（1）增加体育时间；（2）实行二十分间体操及课外活动；

2．增加体育经费。

3．注重师范学校体育（教材要适于小学；注意体育教法；注意生理卫生与体育原理；学习体育检查与矫正法；应地方需要可设体育专科等等。）

4．注意女子体育。

5．改良高等小学校，国民学校体育。

6．实行身体检查（临时与定期检查）。

7．改良运动会（注重体育道德；运动要适合学生体力：学校体育成绩，当以全校学生体力如何及学生之病数多寡为标准，不当以运动会胜负为断；注意团体竞爭）等等。

当然，这些方案未必能认眞贯彻执行。但自一九一九年之后，有些学校正式挂牌废止兵操，有的自动将“体操课”改称“体育课”，內容以普通体操和田径、球类、游戏等项目为主，并实行了一些改革。从此，兵操体育在学校中日渐衰落。到一九二二年的新学制公布之后，兵操课就被正式废除了。

（三）一九二二年的“壬戌学制”。

在“五四”新文化运动影响下，欧美的教育思想（特别是杜威的实用主义教育思想）在中国开始传播，其结果就是在教育上进行了一次重大改革，颁布了新的学制。

这次学制改革早在民国初年就在酝酿，一九一五年已提出初步方案。经过多年的讨论，一九二二年北洋军阀政府的教育部专门召集了一次“学制会议”，并于同年十一月

一日正式公布了《学校系统改革令》（教育史上称“壬戌学制”）。

以前颁布的两个学制都是抄袭日本的。“壬戌学制”由

“壬戌学制”系统图

不定
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

24
22
18
12
10岁
6岁

高等教育
中等教育
初等教育

大学院
大学校
专科学校
师范学校
中学校（高级）
中学校（初级）
职业学校
小学校（高级）
小学校（初级）
幼稚园

于受美国教育思想影响，改为摹仿美国。小学和中学的修业年限由过去的“七四制”改为“六三三制”，这一学制一直施行到中华人民共和国成立，基本上没有什么大的变化。（学制系统见上页图）

新学制废除了旧的教育宗旨，提出了七项新的标准：①适应社会进化之需要；②发挥平民教育精神；③谋个性之发展；④注意国民经济力；⑤注意生活教育；⑥使教育易于普及；⑦多留各地方伸缩余地。

《壬戌学制》和次年公布的《新学制课程标准》正式把学校的“体操科”改名为“体育科”，剔除了中小学的兵操，使我国学校体育发生了重大变革，进入了一个新的历史时期。这些重要变化是：

1．扩大了学校体育实施范围。

新学制课程标准规定：小学体育占总课时百分之十；初中体育为十六学分（每学期每周一学时为一学分，内有生理四学分）；高中体育为十学分（包括健身法、卫生法）。体育课内容废除兵操，以田径、体操、球类、游戏等为主要内容。从此才对学校体育有了较正确的全面的理解，有利于学生的健康成长。

2．开始重视了对体育教学方法的研究。

兵操课是准军事训练，不重视教法研究。新的体育课内容促进了教师对教法的改进和探索。当时开始在体育课中推行“三段教授法”，就是分体育课为三段：

(1) 准备运动（队形练习和上、下肢运动），是谓初段；

(2) 中段为“主运动”，一般包括体操、各种竞技运动和游戏等；

(3) 后段为整理运动，一般包括走步和呼吸运动。

“三段教授法”有一定科学性，为后来的体育教法奠定了基础。

3. “放羊式”教学的出现。

新学制颁布的重要背景之一是美国杜威的实用主义教育思想的传入中国并严重影响中国教育界。它提倡天才教育，主张发展个性，比原来的封建教育、军国民教育有进步之处。但它太注重兴趣，主张以儿童为中心，使教师退居次要地位，否定教师的主导作用，实际上取消了教学计划和教学大纲则是错误的。如当时在小学曾推行一种“设计教学法”就是这种思想的产物。影响到体育，就是有人提出了所谓“单元设计教学”和“分组教学”等，把“儿童中心主义”搬进了小学体育教学之中。加上师资、设备等原因，后来就首先在小学出现了自流式的“放羊式”教学。

这种“放羊式”教学单纯顺从学生的“兴趣”和“爱好”，降低了教师的责任，不能使学生掌握系统的知识和技能，也不能有效地鍛炼身体。“放羊式”教学流毒深远，在国民党统治时期还进入中学和大学，被称为“打球体育制度”。这种制度“事实上只能说是（教员）领着学生玩，和学生打球，根本谈不上体育，六年的中学体育课，喜欢打篮球的学生，事实上他可以打六年篮球，……还有一部分学生，六年的体育，事实上沒有学会一种运动。”（《勤奋体育月报》1935年10月号）有些小学，既无操场，又无篮球，连“打球体育”也谈不上，体育课就更无法保证了。

4. “锦标主义”体育的发展。

随着学校体育课內容的革新和课外体育活动的开展，近代运动项目在官办学校也日益传播开来，校內外的运动竞赛开展了，运动成绩提高了。但是，相应的，资本主义国家的

那套锦标主义的“选手体育”的弊病，也在官办学校中日益严重起来。

这种“锦标主义”体育的表现形式就是：学校领导者根本不去研究体育的真义，只是用来为学校创牌子，给自己脸上贴金，因而用重金收买和豢养运动选手；这些运动员不学无术，行为粗野，在学校横行霸道，运动场上打架斗殴，赛前无系统训练，赛中盲目蛮干，因而成绩低下，甚至造成伤害。这样的运动员在学校享受优厚待遇，毕业照拿文凭。1927年北京一份“体育”刊物上曾写道：

“当时体育的流弊是收买运动员，宠戴运动员，注意少数运动员忽略大多数学生，轻视体育教员及惹起纷争等等。有一种学校校长，用很高薪水请一位著名运动员作体育教员，又用利诱方法搜罗各地运动员组织校队，专门以得锦标为目的。比赛胜利可任意要挟学校，败了则教员的位置便不稳了”。这样的运动员后来被人们讽刺为“宣传校誉”的“肉体广告”，“每日经营者只吃饭、睡觉、打球三事，于社会上不过多几架造粪机器而已。”（1932年《天津体育周报》第五期第六页）

上述这些现象在当时就被称做“体育病症”，又被称做“畸形体育”，遭到社会上的反对，要求改革的呼声日高。一九二五年七月，“中华学生联合会总会”第七届全国代表大会在有关决议案中，专门向全国学生发出反对“畸形体育”的号召。但是，并无显著效果。这样的现象到国民党统治时期不但未能改变，反而日益严重。

四、国民党统治时期的学校体育（1927～1949年）

一九二四～一九二七年的大革命失败，代表帝国主义、

中国的大地主豪绅阶级、大买办资产阶级利益的国民党蒋介石集团统治了中国大陆廿二年。国民党反动派统治下的文化教育和体育是为其反动的政治路线服务的。就学校体育来讲，有其向前发展和试图逐渐规范化的一面；也有加强封建、买办、法西斯统治的一面。

（一）体育的主要指导思想。

在国民党统治时期，先后有三种主要思潮影响和统治着体育界，这就是：实用主义，法西斯主义和国粹主义体育。这三种体育思想相互配合，互相渗透，也直接影响着学校体育的发展。

1．实用主义体育思想。

实用主义教育思想在“五四”前后已传入中国，并影响了中国的教育界。而实用主义体育思想则是在国民党时期传入的。

实用主义体育思想的代表人物，是美国哥伦比亚大学教育学院体育主任威廉姆斯（Williams）。他把杜威的实用主义教育学说系统应用于体育，形成一整套实用主义体育观点、理论和思想，并在1927年出版《体育原理》一书。此书在美国风靡一时，长期被美国各大学体育系用作教科书。

三十年代左右，中国赴美体育留学生大都受实用主义教育思想薰陶，或直接师事威廉姆斯，因而实用主义体育迅速传入中国并占据重要地位。一九三三年后相继在我国出版的吴蕴瑞、袁敦礼合著的《体育原理》；方万帮著的《体育原理》、《新体育教学法》，以及《勤奋体育月报》、《体育季刊》等刊物就是在中国宣传实用主义体育思想的代表作。

实用主义体育思想宣扬纯生物学观点，把体育运动归结为人的本能或本性活动，主张体育要使人“个性自然发展”，

方法上主张从儿童的天性和兴趣出发，提倡“自然体育”。主张教师处于辅导地位，与学生共同生活，反对整齐的、呆板的、予定的，教师主导的体育。实用主义教育和体育思想迎合了垄断资产阶级的利益和需要，也受到国民党当局的欢迎和美化。国民党统治时期学校体育的教材内容和教学方法，基本上以实用主义思想为理论依据。

2. 法西斯主义体育思想。

国民党反动派为了实行野蛮的法西斯独裁专政，比起自然主义的实用主义体育思想来，毋宁说是更喜欢法西斯主义体育思想。一九三三年后，他们疯狂鼓吹和推行法西斯主义达到了一个新高潮，把学校体育也引向了法西斯化的道路。他们在报刊上大量介绍和吹捧德意法西斯主义体育；一九三六年随参加奥运会代表团，还专门派了一个“欧洲体育考察团”去考察德、意等国的法西斯体育。

国民党政府借口“非常时期”、“困难时期”、“民族复兴”而实行的一套“国民体育”的法令和主张，基本内容之一就是宣扬“全民体育化”和“体育军事化”，其实质就是要使全国的体育运动全面法西斯化。通过强迫全国人民、特别是青少年接受“体育训练”（并把体育和“卫生教育”、“军事训练”、“童子军训练”、“劳动服务”等联系起来），企图用一套法西斯的军事精神来进行训练和管理，以造就绝对服从、毫不反抗的驯服的奴隶，使他们成为效忠国民党的反共反人民的御用工具。

一九三五年蒋介石在“武汉行营”期间，曾两次通电全国各地方当局成立所谓“党政军学体育促进委员会”，就是企图以体育为名，用军政力量，强令广大机关工作人员和学校师生受训，占据其业余时间，进行严密监视，以防止革命

思想的发生发展。抗战期间，也曾通过“讲习会”、“训练团”以及三青团组织的“夏令营”等活动方式加强对体育教师和青年学生的控制和军事体育训练。因之，国民党统治时期的学校体育日益法西斯化。

3．国粹主义体育思想。

国粹主义体育思想的实质是封建主义，主张把中国固有的武术等传统体育看作是“国粹”，在“保存国粹”的口号下，把武术称作“国术”，用以代替现行的体育运动。“五四”以前，“国粹体育”企图阻挠近代体育在中国的传播，常常成为封建势力进行复辟活动的工具，在“五四”新文化运动冲击下一蹶不振。在国民党统治时期因种种原因又重新有所恢复和发展。

一九二七年，国民党政府开始明令建立“国术馆”系统（由各级地方行政长官和军阀、豪绅担任馆长），并举行所谓“国术考试”。一九三三年成立“中央国术体育传习所”（后改中央国术体育专科学校，张之江任校长，并一直主持该校）。该校的宗旨是：“恢复固有国术，提倡各种体育，并使国术军事化，军事体育化，体育国术化，三者合而为一”。学校分设国术、体育、军事三部，造就“三者兼备”的人才。这样，所谓“国粹体育”就和法西斯主义体育挂了钩，直接为国民党的封建、买办、法西斯独裁统治服务。

后来，在学校中也把“国术”作为体育教学和军事训练的内容之一，还专门编写了国术教材，在学校中推广应用。这样，就利用开展武术活动，在学校体育中渗透进了封建主义和法西斯主义毒素。当然，国术馆系统和“国术体专”也造就了不少人材，整理过不少资料，对中国传统体育的保

存、继承和发扬作出了贡献。广大武术工作者的历史功劳是不能抹杀的。

（二）学校体育各种组织措施的发展变化。

国民党统治时期，特别在抗日战争爆发前，在学校体育方面确实采取了不少改进措施，有逐渐使学校体育规范化的意向，比北洋军阀统治时期有所进步。这些措施主要是：

1. 成立领导机构。

国民党政府成立之初，体育在训练总监部管理和控制之下，训练总监部改组后，改由教育部主管全国体育行政。一九三二年教育部成立了“体育委员会”。同年八月，召开第一次全国体育会议，讨论通过《国民体育实施方案》，于十月十八日正式颁布施行。这一《方案》对教育行政系统下所属的各级体育行政组织（全国、省、市、县体育委员会）及体育督学系统，还有学校体育实施原则等正式以法定形式固定下来。抗战开始后的一九四一年，又成立“国民体育委员会”为全国最高体育行政组织，各省市也在教育局内设置了类似的委员会。这些“委员会”系统，机构未必健全，活动也成问题，但总是有了正式的领导体育的组织系统。

2. 颁布新学制与有关学校体育的法令。

国民党政府于一九二七年九月召开全国教育会议，一九二八年公布了新学制，即所谓《戊辰学制》。新学制较一九二二年的《壬戌学制》变化不大，小、中学仍为“六、三、三制”，关于体育课程标准的变化是在中学以上进行军事训练。

一九二九年公布了《大学组织法》、《专科学校法》；一九三二年公布了《小学校法》、《中学校法》、《师范学校法》、《职业学校法》等等。这些法令中对学校体育都有

一些原则规定。

一九四〇年，国民党政府教育部更制定公布了各级学校（小学、中学、专科以上学校等等）《体育实施方案》。其内容包括目标、实施纲要、行政组织、经费设备、体育时间、体育课、早操、课外活动、运动比赛及表演、野外集团活动、健康检查及成绩考核等各方面，是国民党对学校体育控制管理的集中反映。其中：

在目标方面：反映了某些抗战的需要（国家民族观念的激发；国防基本技能与后方服务方法的养成等等）；

在各级学校的体育课方面：小学每周120～180分钟；中学每周二学时；专科以上每周至少二学时，一律必修。

其他关于早操、课间操、课外运动、运动竞赛以及领导、经费、场地设备、健康检查等都规定的很具体细致。这是中国近代史上第一个比较全面的学校体育实施方案。据说后来在一九四四、一九四五、一九四七年还对各级学校的课程标准等作出过新的规定。可惜一无决心、二无措施、三无经费，这些"法令"、"方案"不少都成了一纸空文。

3．编辑体育教材与对学校体育的实验研究。

一九三三年，国民党政府教育部还聘请国内体育专家着手编写中、小学体育教材。一九三六年由教育部编印出版中、小学《体育教授细目》，以美国和德国学校体育教材为蓝本，根据各年级学生的年龄，性别特征，每学期、每周分单元排列各类教材，并且遵循一定的系统性、科学性，使中国学校体育教材初步有了遵循的标准，这可算是中国第一部较完备的中小学体育教科书。一九四二年后，还组织人员编写了各种体育教材及体育参考书。至一九四六年共出版中、小学体育教材十三种，体育参考书十种。"国术"方面在一

九四〇年后共编辑了各种教材49种。

除此，国民党政府教育部在一九四二年还组织力量对有关学校体育的问题进行研究实验工作。这些问题是："制订各级学校男女生合理之体育成绩考核方法与评判标准"、"依据生理与心理之不同研究女子特别体育问题"、"关心身心发育不健全之学生制订适合个人需要之体育方法"以及中小学男女生体育教材分级教授细目的实验研究等。这些实验研究多半没有具体结果而不了了之，但总算有了关于学校体育的一些实验研究。

4．实行军事训练和加强童子军训练。

为了强化法西斯主义教育，国民党当局把军事训练和童子军训练都列为学校正式课程。这些训练虽不直接是体育教学内容，但与体育密切相关，许多学校的体育教师都兼管童子军训练。

（1）学校中的军事训练。

一九二八年在南京召开第一次全国教育会议，通过实施军事教育的议案，规定高中以上学校以军事训练为必修科（女生学习看护），实行二年，共六学分。军训分平时训练与集中训练（暑假集中训练三周），内容分学科和术科。为了加强对学生的法西斯管理，学校也实行军训编制。全校编为一队或一团，校（院）长为队长或团长，训导长（主任）与军训主任任副职，组织队（团）本部主持全校军训，对学生实行军事管理。军训教官分主任教官、教官、助教三种，由训练总监部（后改国防部）核派、教育部加委，校长无权聘任和管理。军事训练标榜的目的在于所谓"锻炼学生身心，涵养纪律、服从、负责、耐劳诸观念，提高国民献身殉国之精神，以增进国防之能力"，实际是从德、日两国搬来

的一套法西斯手法，教官多是国民党军统特务，成为学校的太上皇，以达到胁迫、愚弄青年，实行法西斯教育，发展特务组织，监视和打击进步师生为真实目的，在学校中起了相当反动的作用。

(2) 童子军训练制度的加强。

童子军是一些资本主义国家对儿童进行军事化训练的组织，一九〇八年由英国军官贝登堡首创，（女童子军是一九一二年由美国人罗夫人首次发起）后来传播到欧美各国与世界各地。中国的童子军，最早于一九一二年首创于武汉文华书院，至一九一五年发展到六百余人。

国民党政府出于加强对青少年进行封建、买办、法西斯教育的同样目的，也特别重视童子军这一组织形式。一九二六年在国民党“中央青年部”下设置“中国国民党童子军委员会”；一九二八年设“童子军司令部”（隶属国民党中央训练部）；一九三四年更组织“中国童子军总会”，会长是蒋介石，实权操在军统之手。

一九二八年后，童子军被列为小学和初中的正式课程之中（一九二九年曾规定小学童子军为课外活动，不列正课；初中列正课而不计学分），一九三六年公布修订的《中学课程标准》规定体育和童子军合并为一学科，每周共四学时；一九四〇年重新修订《中学课程标准》时又分开为两个学科，每周各为二学时，并规定每周要有课外活动和童子军演习共三学时。并在中小学建立军事化的童子军组织：六～九人为一小队，小队以上有中队、大队和童子军团。训练内容包括德、智、体三方面，参照外国经验，加入一些封建、法西斯的内容，提出所谓“智、仁、勇”的目标，具体训练内容包括纪律、礼节、操法、结绳、旗语、侦察、救护、炊

事、露营等。其中包括一些体育运动和游戏活动内容。就童子军训练内容对鍛炼身体、丰富知识、训练军事技能、活跃少年生活来说未必沒有丝毫好处，但因其在组织和思想内容上有很大反动性，在全国解放后被从学校中取缔了。

（三）国民党统治时期学校体育的实效。

除开其封建的、买办的、法西斯的教育思想和各种反动组织措施这一点不讲，仅就学校体育本身的发展来说，国民党统治时期比清末和北洋军阀时期确有不少进步。但由于国民党政府实际上并不眞正重视学校体育，组织机构等于虛设，许多法令成为一纸空文，各地方、各学校各行其是。军阀、官僚、政客搜刮民脂民膏大饱私囊，却从来不给教育和体育事业拨必要的经费。学校领导不重视，体育被列为“小四门”之一，缺乏经费、设备简陋，上课是“放羊式”，课外是“选手体育”，专科以上学校就更加混乱，据一九三三年左右京津部分大学统计：有的有正课（如清华大学从一九二八年起，每周实行四小时体育正课）；有的只有课外活动（如南开大学和北大工学院，每周安排两次课外活动，实际经常参加者，在全校数千人中只占几十人）；有的则只有早晨的短时间早操。（参见1933年《天津体育周报》及1930年5月南开大学《响导》等刊物。）

国民党教育部的体育督学郝更生在一九三五年也说过：“本来教育部已定（体育课）为必修课，但很少学校执行。所以现在一般现象，只有体育课外活动，沒有正式体育课。课外活动只是少数喜欢运动的学生参加，体育活动一天天变成少数学生的特殊活动”。这种现象的直接后果，必然是广大青少年的体质下降、健康恶化（当然还有社会不安定、物价飞涨，造成营养不良，以及功课负担过重等其他社会原

因）。八年抗战和三年解放战争时期国统区的学校体育呈现日趋没落的态势时，这种情况就更加日甚一日。

第三节 体育师资的培训

民国成立之后，随着学校体育的发展，特别是一九一九年以后废除了兵操，急需大量的体育师资，因而体育师资的培训工作也较清末有了较大的发展。

一、培养体育师资的主要机构

清末兴办的一些培养体育师资的机构，因种种原因，大多寿命不长就停办了。只有上海的中国体操学校和中国女子体操学校存在时间较长，培养人材较多，两校的毕业生后来在沪、苏、杭、粤一带又办了一些新的体育专门学校或系科，在民国时期还发挥了一定作用，其他多已湮没无闻。民国时期新成立了不少体育系科，按照不同的时期分述如下：

（一）民国初年和北洋军阀时期创立的有：

"浙江体育专门学校"（1912年）；

"上海女子青年会体育师范学校"（1915年）；

"上海爱国女学体育科"（1916年）；

"南京高等师范学校体育专修科"（1916年创办，简称南京高师体育科）；

"北京高等师范学校体育专修科"（1917年设立，简称北京高师体育科）；

"东南女子体育师范学校"（1919年，上海）；

"东亚体育专科学校"（1919年，上海）；

"南京体育师范学校"（1919年）；

“成都高等师范学校体育专修科”（1920年，后并入成都大学时停办）；

“上海体育师范学校”（1921年）；

“上海两江女子体育学校”（1922年）；

“中山体育专科学校”（1923年开办于苏州，原名中国体育学校，1927年改中山体专）；

“上海沪江女子体育专科学校”（1924年）；

“奉天私立体育专科学校”（1924年）；

“浙江体育师范学校”（1925年）；

“私立东吴大学体育学部”（1925年）；

“西南体育专科学校”（1925年创办于四川，为四川最早的体育专科学校）；

“辽宁省立师范学校体育科”（1926年）；

“私立民国大学体育专修科”（1926年，北京，修业二年，1931年后改为三年）；

“上海中国体育学校”（1927年）；

“华东体育专科学校”（1927年，上海）。

（二）国民党统治时期创办的有：

“苏州成烈体育师范学校”（专修科，1928年）；

“国立东北大学体育专修科”（1929年，辽宁奉天，科主任郝更生）；

“国立北平女子文理学院体育专修科”（1931年，修业三年）；

“私立民本体育师范学校”（1931年，四川）；

“私立江南体育师范学校”（1931年，上海）；

“私立冯庸大学体育学部”（1932年，北京，半年后全校学生参加义勇军而停办）；

“中央国术体育专科学校”（1933年南京，后改称国立国术体专和国立国术体育师专）；

“私立大厦大学体育专修科”（1935年，上海，方万邦任科主任）；

“河南省立开封师范学校体育科”、“北平市立体育专科学校”、“福建省立福州师范学校体育科”（以上三科均创办在1934年）；

“上海市立体育专科学校”（1936年）；

“国立重庆大学体育科”（1936年）；

“江西省立体育师范学校”（1936年）；

“云南省立昆华体育师范学校”（1936年，昆明）。

抗战开始后创办的还有“广东省立文理学院体育科”、“国立重庆师范学校体育科”、“私立燕京大学体育学部”、“中央干部学校体育科”（1944年成立于重庆，归三青团所管）、“国立贵阳师大体育科”等十余所。

二、培训体育师资情况的简单分析

民国时期，培养体育师资的学校和系、科，数量虽然不算少，但多数为二年制的专修科，而且大都只办了几年，毕业了二、三届学生就因种种原因而停办。其中存在时间长、毕业学生多，影响最大的是南京高师体育科和北京高师体育科：

（一）南京高师体育科：南京高等师范学校的前身是清末的两江师范学堂，1915年改称南京高师，1921年改为国立东南大学，1927年国民党上台后改称国立中央大学。1916年开始设立体育科（第一任科主任是美国人麦克乐），修业二年，1918年后改为修业三年；1922年改为体育系后修业改

为四年或五年。该科（系）是我国南方培养体育师资的“最高学府”，南方许多著名体育人士均在此毕业。课程设置比较完备。麦克乐任第一任科主任时，大力宣传和兜售西方（主要是美国）的实用主义体育，也对我国体育做过一些研究工作（如中国学生体格的统计、体育测验的标准等），编写过教材，主编过体育杂志，对当时中国的体育界有重要影响。

（二）北京高师体育科：北京高等师范学校的前身是京师优级师范学堂，1912年改称北京高师，1923年后改称北京（国民党时称北平）师范大学。该校1917年5月设体育专修科，修业二年；1919年后改为三年；1920年改为四年制；1930年成立“体育学部”。抗战时转移到陕西城固，1943年停办，1945年再建国立西北大学体育专修科，抗战胜利迁回北平，再改称北平师大体育系。课程设置与南京高师体育科大同小异，我国北方的体育工作者多毕业于该科（系），被认为是北方培养体育师资和人材的“最高学府”。

其次，旧中国培养体育师资较著名的，在南方还有私立东亚体育专科学校（1919年建于上海，1935年停办，抗战胜利后重建，共毕业1500人），国立重庆大学体育科等；在北方则有北平市立体育专科学校等。

总的来看，民国时期培养体育师资的机构数量虽多，但多数不够正规，教学质量不高，缺乏必要的场地设备，每年招收的学生人数很少。如南京高师体育科1918年第二期招收30人，毕业时只剩19人；从1916年开办，后来成为国民党时著名的“中央大学体育系”，至1946年止共毕业学生321人；北师大体育系从1917年（北京高师体育科）开办算起，至1949年前后卅余年只毕业学生333人。该校设备简陋，连一

个四百公尺跑道的田径场都沒有，学生多以打篮球为主，出过著名的篮球运动员，故有“篮球系”之称；开办了三十余年的上海东亚体专，上课和训练时还得借用上海公共体育场或社会团体的场馆。据统计，抗战以前，体育系科毕业生最多的一年，全国只毕业学生154人；从清末至1949年，在全国各体育校、系、科学习和毕业的学生也不过几千人。因此，远远满足不了旧中国培养体育师资的需要。

第四节　体育的组织领导机构与法规

一、体育组织和领导机构

旧中国近代史上的体育组织机构大致可分为社会（民间）体育组织和官方体育组织两大类，前者发展在先，后者成立较晚。

辛亥革命前曾成立过不少小型、地区性的民间体育组织，如大通体育会（1905年，浙江绍兴）、松口体育会（1908年成立于广东梅县）、宁波国民尙武分会（1911年）、湖南长沙野球会（1911年）等；上海从1905年起，各界人士自发成立了上海沪学会体育部、商余学会、商业体操会、商学补习会、沪西士商体操会（这五个会后来合并为“上海商团”，曾参加上海“光复”之役）等。这些体育团体，有不少是以公开身份掩护着秘密的革命活动，在辛亥革命中参加了一些斗争，民国成立后大都停止了活动。只有“精武体育会”规模较大，延续时间较长，在民国时期还发挥了一定作用。

“精武体育会”是由著名武术技击家霍元甲等人于1906年在上海创建的。该会以研究武术、提倡体育为宗旨，除武术外，还开展篮球、足球、台球等十多种近代体育项目，是我

国较早的以武术为主的综合性群众体育组织，由霍元甲与其徒弟刘振声先后任主任教师和教练。1911年秋成立女子部；1927年后，又向南方和南洋一带发展，在印尼、新加坡、吉隆坡、槟榔屿等华侨聚居区相继设立分会。至1928年左右，共成立总分会42个，会员约40万人。

设在上海的精武体育总会，在上海"一二八"和"八一三"两次事变中被毁。抗战胜利后虽恢复会务，但一直未恢复元气。

（一）民国时期的社会体育组织。

由于旧中国的半殖民地特点，欧美近代运动项目传入中国的主要渠道是教会学校和基督教青年会，中国的社会体育最初主要操纵在外国人之手。因之，在1924年之前，中国基本上没有自己的全国性体育组织。

民国时期成立的主要全国性或地区性体育组织是：

1. "全国学校区分队第一次体育同盟会"。1910年10月18日，在南京召开旧中国第一届全国运动会时成立。由当时的一些官僚、政客如唐绍仪（后任北洋政府内阁总理）、伍廷芳（后任北洋政府外交总长）、王正廷（先后为清末、北洋军阀和国民党时期政客，国民党时任驻美大使，是基督教青年会的人）和张伯苓（南开大学校长）等筹组。这是一个临时性的组织，无固定会址、机构和组织系统，（其董事25人中有12名洋人）第一届全运会一结束，该组织实际已不存在。但被后来成立的"中华全国体育协进会"承认是自己的"前身"（全国体育协进会定10月18日为"成立纪念日"）。

2. "中华业余运动会联合会"。

为了主持各地区的社会体育与运动竞赛，1915年在上海举办第二届远东运动会时，决定分别成立华东、华西、华

南、华北、华中五地区的体育联合会。1921年，各区联合起来，成立了“中华业余运动会联合会”，其九名执行委员中有三名洋人，“名誉干事”仍是美国人葛雷，外国人仍操实权。该组织主持了1924年前的全国和国际体育竞赛。

3．中华全国体育协进会的成立。

中华民国时期的主要全国性体育组织——中华全国体育协进会（简称“体育协进会”）是1924年八月成立的。当时成立的历史背景是：

（1）近代运动项目在中国的较普遍开展，各地区和全国运动会的召开；华北等地区体育联合会的成立；

（2）参加国际体育活动的需要，特别是远东运动会的推动；

（3）“五四”以后，从洋人手中收回体育主权的呼声日高。1923年东京第六届远东运动会，葛雷代表中国登台讲话，引起国内和海外华侨的愤慨，是直接的刺激。

因此，1924年5月22日，在武昌举办第三届全运会时，经全国五地区体育联合会的代表倡议，并推出八名筹备委员；同年八月，“中华教育改进社”在南京举行年会时，体育界人士集会、通过章程，正式成立了“中华全国体育协进会”。推选张伯苓为名誉会长，王正廷为名誉副会长，沈嗣良（上海圣约翰大学校长）为名誉主任干事。董事会由15人组成。

1927年主办第八届远东运动会后，参加了一批国际单项联合会（有田径、游泳、体操、网球、举重、拳击、足球、篮球等）。1931年体育协进会被国际奥委会承认为其会员组织。

1933年和1935年体育协进会分别召开第二、三次全国代表会议，张、王、沈仍被选为负责人。

抗战爆发，体育协进会西迁重庆，沈嗣良未去，才在

1941年后又聘董守义先生为副总干事、代总干事和总干事。也就在1941年，体育协进会才在国民党政府社会部备案，正式被批准为社会团体。

抗战胜利后，体育协进会回到南京。1947年董守义被选为奥委会中国委员。同年在平、津、冀、沪、穗等地建立十多个分会。1948年十届全运会期间，召开第四次全国代表会议，董事会改成理事会，选举了理事。

体育协进会的主要会务是：除参与主办了旧中国第四、五、六、七届全运会，选拔参加远东运动会、奥运会、台维斯杯网球赛选手，代表中国参加一些国际体育活动外，还审编各项运动规则、审订全国田径、游泳最高纪录、出版《体育季刊》、襄助各地组织进行活动并解答各地关系、运动裁判及疑难问题等。

旧中国的“全国体育协进会”，作为唯一正式的全国性体育组织和“中国奥委会”，却得不到反动政府所给与的起码经费。刚成立时还是在北洋军阀时期，因无经费只得暂在上海申报馆办公。一九二五年筹备参加第七届远东运动会也只得借圣约翰大学作办公处。该“体育协进会”一九二四年——一九二五年六月的全部财政收入共22.775元。北洋政府只拨给5,000元，其余全靠王正廷、段祺瑞、张作霖、肖跃南、方本仁、张学良等军阀官们的“捐款”。到国民党统治时期，该“体育协进会”开展会务和修建一些场地的经费，也多半靠沈嗣良、董守义等人多方奔走募捐来维持。①

---

① 本段主要参考材料：

A 《中华全国体育协进会年刊》第一期

B 《第十四届世运会中华代表团手册》第3—5页

C 章辑五编《世界体育史纲要》

旧中国开展体育的经费也是说来可怜又可笑。北洋军阀和国民党统治中国数十年，一直忙于打内战、抢地盘，勾结帝国主义，出卖中国主权，搜刮民脂民膏装入少数军阀、买办、官僚、政客的腰包，对于文化教育和体育事业只在口头上表示提倡，实际上根本无心过问，从来不肯给体育事业以起码的经费。体育组织的经费情况已如上述，体育事业的经费也无不如此。如一九三三年第五届全运会，经过削减的予算是十三万元，反动政府只给五万元；第七届全运会全部予算三百多亿元，而反动政府只肯拨给四十亿。由于经费困难，各省市都不愿承担搞全运会。因此一九三三年决定每隔一年在南京和全国各大城市轮流举办"全运会"，实际上根本行不通。第六、七届全运会所以都在上海召开，主要是能靠门票收入解决大部分经费问题。

国际比赛的经费亦复如此。一九二五年五月在马尼拉举行第七届远东运动会，直到四月中国代表团的旅费还没有着落，菲律宾几乎去不成。后来还是靠募捐，华侨又答应供应膳宿，全体成员搭乘三等舱才勉强参加了这届远东运动会。一九四八年参加第十四届奥运会代表团的全部经费需十二万美元，国民党政府答应补助六万美元，最后实际上只给二万五千美元，使代表团被留在国外，几乎不能回国。

当时的体育组织根本没有固定的编制和经费，更谈不上事业费，根本没有体育事业的财务计划，连维持几个工作人员的工资都很困难。从经费这个角度对旧中国体育的腐败落后也可见一斑。①

---

① 本段主要参考资料：

A《中华全国体育协进会年刊》第一期。

B《中国体育史参考资料》第二辑：董守义：《中国与远东运动会》。

C《第五届全运会总报告》等。

（二）官方体育组织。

北洋军阀时期无正式的官方体育组织。

国民党统治时期，主管全国体育行政的，主要是一九三二年成立的教育部所属“体育委员会”和“体育督学”系统，一九四一年又成立“国民体育委员会”（均参见本章第二节）系统。除此，在国民党军队系统中，还有“军事委员会体育组”、“军委训练总监部体育科”；三青团系统有“体育指导委员会”等，分别管理本系统的体育。

国民党时期在体育组织机构的建立上，比北洋军阀时期有进步。但这些组织名目不少，效率不高，许多形同虚设，并与“体育协进会”等互相拆台和倾轧，种种内幕这里就从略了。

二、体育的法规概述

清末和北洋军阀时期，除了有关学校体育的一些《学制》、《课程标准》、《军国民教育实施方案》等等之外，其他专门的体育法令尚未发现。

国民党统治时期则颁布了各种专门的体育法令不下数十种。除了有关学校体育的《学制》、《课程标准》、《各级学校体育实施方案》等在前面已经介绍者外，还有：

1. 关于“国民体育”的法令：

一九二九年四月十六日公布《国民体育法》。其中有“中华民国青年男女，有受体育之义务，父母或监护人负责督促之”，“各自治之乡、村、镇、市，必须设备公共体育场”，以及高中以上体育为必修课，无体育与军事训练两科的成绩不准毕业等内容。后来一九四一年九月九日又颁布《修正国民体育法》，对上述三条不切实际之条款，分别予

以取消或修正。另外，一九三二年十月十八日颁布了《国民体育实施方案》；一九四一年二月二十四日又颁布了《国民体育实施方针》（内有“一方面使国民机体发育完盛、疾病减少，从个人健康而进求民族健康，一方面使国民具有自卫之能力与技能以保障民族之独立与生存”等内容）。

2. 其他。

除此，还有《体育会组织办法》、《国民体育委员会组织条例》、《体育场规程》、《体育场工作大纲》、《全国运动会举行办法》以及《体育节（九月九日）举行办法要点》等等。可以说是五花八门，应有尽有。其中有不少是抗战开始后，国民党政府教育部在重庆颁布或修订的。自然，就和国民党在其他方面颁布的许多“法令”、“条例”一样，既有寻求“法制”、“规范”的一面；也有意图加强封建法西斯统治的更重要一面。但许多内容脱离当时中国的实际，实行起来，一无决心，二无具体措施，三无经费，四无检查，大多成为空头支票、官样文章，不了了之。

几点简单的结论

一、《中华民国时期的体育》在历史上分为北洋军阀统治时期和国民党统治时期两个自然阶段，但其实质是一个整体，都属于半殖民地、半封建性质的体育。其发展程度虽有不同，本质上并无明显区别。本章先就学校体育、师资培养、组织领导、政策法令方面进行论述；其余关于社会体育、运动竞赛、国际体育活动等做为后半部分集中在下一章分别介绍。

二、辛亥革命后，北洋军阀统治下的十几年，是又一个

极端动乱的时期，也是一个过渡时期。各个阶级、各种势力在中国的政治舞台上展开激烈搏斗。“五四”和新文化运动具有划时代的意义，彻底的反帝、反封建口号的提出，以及“科学”与“民主”旗帜的树立，唤起了中国人民的新觉醒。反映在体育上，就是当时具有激进民主主义思想的先进人物，开始用近代科学思想来研究体育，对当时的体育进行抨击，并提出自己的进步主张和实践。其代表人物是毛泽东同志与他的《体育之研究》、恽代英同志与他的《学校体育之研究》。除此，还有周恩来同志在南开学校的活动；鲁迅先生反对“国粹体育”的斗争等。

“五四”新文化运动对体育的直接影响是：中国人开始从洋人手中收回体育主权，对帝国主义的文化侵略和洋奴买办思想进行有力冲击；代表“军国民主义”教育的学校兵操的衰落与废除，田径、球类等近代运动项目的进一步开展；妇女解放运动的开展带来了妇女体育运动的初步开拓。

三、“民国”时期的学校体育比清末有重大进步，国民党时期比北洋军阀时期的发展更明显。

前后颁布了三个新学制，其中具有划时代意义的是一九二二年的《壬戌学制》。资产阶级实用主义教育思想的传入，国内外体育竞赛的开展，促进了学校体育中兵操的废除、近代运动项目的进一步开展，进入所谓“双轨制”时代，是一大进步。但也带来了“放羊式”教学和锦标主义、“选手制”体育的泛滥。

国民党时期的学校体育，基于实用主义、国粹主义和法西斯主义三种体育指导思想，比北洋军阀时期内容丰富得多。其中有向西方国家学习，意图追求逐渐规范化的一面（成立领导机构、颁布法令、统一课程标准、编制体育教材

和参考书、进行有关问题的初步研究等等）；也有试图通过体育，加强封建的、法西斯的统治的反动一面（推行“国民体育”、推行强制“军训”、强化童子军训练以及所谓“国术体育”等等）。到头来，因其腐败的官僚机构，加上抗战开始等原因，许多“法令”、措施等都未能认真贯彻执行。

四、民国时期，由于学校的发展和兵操的废除，体育师资的培训比清末有大进展。全国公私立的体育师范学校、系、科数量激增，且出现了南京高师体育科（后来的“中央大学体育系”）、北京高师体育科（后来的“北平师大体育系”）这样的办学时间长、设备较正规、培养人材较多的所谓南、北体育“最高学府”。但因种种条件限制，民国的几十年中，才培养出体育师资数千人，终是“杯水车薪”，远远满足不了实际的社会需要，体育师资奇缺和滥竽充数的现象一直难于改变。

五、在社会和官方体育组织的建立方面，“中华全国体育协进会”和国民党政府教育部“体育委员会”、“体育督学”系统的建立有重要意义和作用；在体育法令的颁布方面，国民党时期比较突出。但由于国民党的腐败、反动的政治、经济制度所决定，加上抗日战争的影响，这些机构的工作效率很差，而且互相牵扯；这些法令多是有名无实，一纸空文，其实际价值比表面文章要低得多，这又是研究中国近代体育史所不可忽视的重要内情。

第 九 章

中华民国时期的体育运动

（下）

本讲主要是就“中华民国时期体育”的所谓“社会体育”方面进行论述和研究。由于在旧中国实际上没有什么“工农体育”；军队体育的资料目前尚待收集整理，因此重点就运动竞赛和国际体育活动等进行分析。

第五节 部分运动项目在中国的初步发展

欧美近代运动项目的传入中国，大约是经过了由教会学校、基督教青年会传入普通学校，再传入社会这一主要途径。另外，也有由外侨、外商、外国士兵或传教士传进来的。现介绍几个项目如下：

一、足球：

我国古代曾盛行足球，但后来失传。近代足球在中国首先出现在十九世纪末叶的香港，英国人在一八九七年曾在香港组织过特别银牌足球赛；一九〇三年在上海开始组织“史高塔杯”赛。最初参加的只是外国水兵和洋商。一九〇〇年左右，一些较大城市的教会学校里也有了足球运动。一九〇八

年成立了我国最早的足球组织——南华足球会。在旧中国号称足球运动水平较高，由於日本、菲律宾足球发展较晚，因此中国曾连得九届远东运动会足球冠军。前几届基本上是以香港南华足球队为主组织代表队出国比赛的。除此，旧中国的著名足球队还有二十年代的"乐华队"、"东华队"和四十年代的"华联队"(均在上海)等，曾出现过驰名世界的"亚洲球王"李惠堂以及"铁腿"孙锦顺等著名优秀足球运动员。一九二六年，李惠堂参加的"乐华足球队"在"史高塔杯"赛中以四比一大胜蝉联九届冠军的外侨"腊克斯队"，首开上海华人队击败外国队的记录。乐华队还曾三次远征东南亚，名扬海外。李惠堂还长期担任国际足联委员，被承认为世界足坛"名宿"。但是，由於历届反动政府从不真正热心提倡足球运动，从一九一〇～一九四八年共卅八年间只举行过七次全国性足球比赛，因而，旧中国的足球运动发展缓慢，在国际上总的来看不占重要地位。在一九三六年和一九四八年参加第十一和第十四两届奥运会的足球赛时，分别以〇：2和〇：4败于英国和土耳其，予赛就被淘汰了。

（以上主要参看《中国体育史参考资料》第五辑第86页）

二、篮球：

篮球运动最早出现於中国的天津，据说是在1896—1898年间。（可能是美国体育教授蔡乐尔带来中国的。）当时叫筐球。最早的篮球场就设在天津青年会的院子里。当时的场地尺寸、参加人数都不固定，规则也很简单，就是用足球投篮。1908年保定同仁学堂就是在空场两端树上各挂一个竹筐

玩篮球的。1910年旧中国第一次全运会把篮球列为大会锦标赛项目之一，才算第一次有了全国性的篮球比赛。

篮球运动在中国，以华北开展最早。开始只限于京津一些学校，如：北京清华大学、汇文学校，通州协和书院，天津青年会普通中学，南开中学，新学书院（以上均为教会学校）；省一中学，高等工业学校和北京师范大学等。后来就逐渐有了校际比赛。其他各省市的学校，也在1914年第二届华北运动会后逐渐开展了篮球运动。（第二届华北运动会开始把篮球列为竞赛项目；1924年十一届华北运动会决定把田径与篮球分开竞赛，此后有了华北篮球运动会的组织。1931年起才有了华北女子篮球锦标赛。）因此，在旧中国，篮球运动开始以华北实力最强。在七届全运会的篮球赛中，前六届均由华北、天津或河北队得冠军，华北队并代表全国参加二、三、四届远东运动会，曾出现过"南开五虎"、"师大五虎"等著名优秀篮球运动员。

其次是华东地区（主要是上海），也是在1907—1908年首先在基督教青年会中开展起来的。1919年华东六大学体育联合会始把篮球列为一年一度的比赛项目；1921年后华东队才开始参加全国予选赛，并代表全国参加六、七两届远东运动会。

华南各学校开始有篮球运动大约在1915年。至於地处内地和边疆的华中和华西区，开展篮球运动则更晚，分别於1924和1933年才参加全国比赛。

女子篮球运动大概最早开始於1916年，1930年才开始有全国比赛。

（以上参阅《中国体育史参考资料》第九辑第23页）

三、游泳：

约於1896年后最早出现於香港和沿海各省市，1915年以后才推广到內地。1906年香港域多利游泳会始办全港渡海比赛。直到1936年以前，每年的锦标皆为外国人所得。

（以上参看《中国体育史参考资料》第六辑第73页）

四、网球：

在中国最早开展约在1885年左右。开始也是出现在外国传教士和洋行老板们中间，其次则是教会学校。当时这是属於少数人的所谓“贵族运动”。因此，1910年和1924年参加全运会网球赛的多是一些教会学校的学生。

（以上参看《中国体育史参考资料》第五辑第96页）

从以上几项近代运动项目“五四”运动前后在中国传播的情况来看，近代体育在中国的发展有自己的特点。它最初受外国人、教会学校和基督教青年会的影响较大，带有较浓厚的半殖民地色彩。

首先，发展上很不平衡：沿海和大城市开展较早较好，內地和边疆则较迟较差；教会学校较好，而一般学校较差。而且一直停留在极少数人（主要是学生）的范围之內。

其次，受帝国主义的影响很深：机械抄袭外国的一套，媚外思想很严重。开始很长一段时间由外国人把持了中国的体育界。这一点后面再详细讲述。

第六节 各地区体育运动发展概况

一、最初的华北体育运动

旧中国的"华北区"，最初范围较广，黄河以北诸省，甚至东北四省均包括在内。可能由于：清朝和北洋军阀时期都以北京为政治、经济、文化的统治中心；帝国主义最早进行政治、经济、军事、文化侵略的重心也在北方；教会学校和青年会的活动在华北开始得也较早。加上其他原因，因而使华北区成为在旧中国开展近代体育较早、范围较广，在最初水平也较高的地区。最早成立"华北体育联合会"的组织，并於1913—1934年，举行过十八届华北运动会，成为旧中国开展近代体育的最初重心。

早从1899年左右，京津一些学校（主要是教会学校）就有了校际竞赛。1906—1907年左右，通州协和书院和北京汇文书院等校还不断和一些外侨及外国士兵进行"国际"比赛，如1906年两校联合队与英国驻军在北京举行足球赛，以二比〇胜，获得"白瓷九龙杯"奖励，在当时传为佳话。天津市在1902—1911年间曾举行过八次市运动会，第七、八次并有外省、市的学校代表队参加比赛。这些运动会的进行，特别是1910年旧中国第一届全运会的召开，就成为促进华北体育联合会成立和举行华北运动会的重要动因。

1912年，曾在北京厂甸召开过一次小规模的田径运动会。会后，与会者发起组织了"北京体育竞进会"这一组织。以"北京体育竞进会"为基础，1913年就在北京天坛组

织了第一届华北运动会。次年，仍在北京天坛，又召开了第二届华北运动会。这次会后，正式成立了“华北联合运动会”这一组织。1929年后改称“华北体育联合会”（简称“华北体联”）。

华北体育联合会当时宣称其主要任务是：倡办各种运动竞赛，并促进华北各省体育联合会的组织及其发展。实际上，当时这一组织是十分简陋的。既沒有固定的会址，也沒有固定的经费。（只靠运动竞赛卖门票，收会费和募捐来维持。）按章程虽规定每年轮流在各省、市举办华北运动会，但实际上到1934年止，在所举办的十八届华北运动会中，有九次是在京、津二市举办的。其他许多省、市无力承担，也无条件举办。详情见下表：

历届华北运动会简况一览表

届别	时间	地点	参加单位	备注
一	1913年5月24日	北京天坛	以学校为单位	只有田径赛
二	1914年5月19—20日	同上	以学校为单位	田、篮、足、排、网、棒。
三	1915年5月	天津南开学校	以学校为单位	
四	1916年5月19—20日	北京汇文学校	以学校为单位	开始有中文规则
五	1917年4月20—21日	天津南开学校	以学校为单位	
六	1918年5月	保定东关校场	以学校为单位	

续表

届别	时间	地点	参加单位	备注
七	1919年4月14—15日	太原小五台	以学校为单位	运动器材部份用国货。增加男子中级组。
八	1920年5月14—15日	北京汇文学校	以学校为单位	
九	1921年5月	沈阳（小河沿）	以学校为单位	
十	1923年5月	天津南开学校	以学校为单位	此后全部由中国人组织和指导
十一	1924年5月	开封(河南省体育场)	以学校为单位	篮球单独举行比赛。
十二	1925年5月	济南(山东省体育场)	以学校为单位	比赛术语开始用中文
十三	1928年5月18—19日	北京汇文学校	以学校为单位	
十四	1929年10月	沈阳（北陵体育场）	改按地区为单位参加	增加女子田径、篮、排球比赛。
十五	1931年10月10日	济南(山东省体育场)	改按地区为单位参加	
十六	1932年10月10—13日	开封(河南省体育场)	改按地区为单位参加	
十七	1933年7月12—15日	青岛市体育场	改按地区为单位参加	
十八	1934年10月10—14日	天津河北省体育场	改按地区为单位参加	篮球比赛又合并进来

（另一说法，1914年为第一届，以下类推。1922年在北京召开的是第九届。）

从上表可看出：

（一）华北区的体育运动首先从京、津开展起来，然后向其他省市推广。

（二）参加的单位，分组和竞赛项目逐渐增多。以省、市为参加单位代替以学校为参加单位，说明体育运动有了一些开展，由学校向社会发展了。

（三）华北区的体育运动开始也是由外国人把持的。器材用洋货，规则、术语用英文。一九一六年后始有中文规则；一九一九年后始用国产器材；一九二三年后，比赛才全部由中国人组织指导；一九二五年后比赛术语才开始用中文，反映了半殖民地特色，也符合近代体育由欧美传入的过程。

（四）事实证明，华北运动会的系统进行，对促进本地区体育运动的开展起了重要作用。

首先，运动技术水平在当时全国比较起来是较高的：篮球已如前述；田径方面曾连获第二、三两届旧全运会的总锦标（团体冠军），并出现了象刘长春、孙桂云等解放前较著名的运动员。

其次，对各省市修建体育场地，增添运动设备也起了促进作用。如沈阳市在一九三〇年、济南市在一九三一年、开封市在一九三二年、青岛市在一九三三年分别都修建了运动场。天津市河北省体育场（解放后改称第三体育场）是在一九三四年修建的，而北京市先农坛体育场则是在一九三六年动工，一九三七年建成的。

（五）第十八届华北运动会后，抗日战争开始，原计划的第十九届未能开成，华北体育联合会和华北运动会从此一直未恢复，就结束了历史命运，半途夭折了。

（以上参阅：《中国体育史参考资料》第三辑第98页）

二、其他各地区体育运动的发展

旧中国的体育运动，首先发展的是华北区；华东区后来居上；其次是华南区；较差的是华中区和华西区。

（一）华东区的体育运动。

旧中国的体育运动，除华北区发展较早较好外，其次要数华东区。当时的所谓“华东体育”主要指江、浙两省，而且开展较多较好的只限于沪、宁、苏、杭等城市的少数大学。

大约从一九一四年左右开始，曾经成立过一个“华东大学体育联合会”。参加的有上海的圣约翰、南洋、复旦、沪江等大学；南京的东南大学、金陵大学；苏州的东吴大学；杭州的之江大学等。据会章规定：每年定期举行棒、兰、足、网等球类及田径赛、越野跑等项目的比赛。到一九二六年止共举行了十二届运动会。会章还规定：参加的各校推荐教授和学生各一人组成执委会，执委会举出正、副会长，书记，会计各一人领导会务。经费靠会费和比赛的门票收入（如规定球类比赛，门票收入的50％归主队，40％归客队，10％作为会中经费）。这是一个非官方的体育组织。参加的学校以教会学校居多。一九二五年“五卅惨案”发生后，在反帝高潮中，上海复旦大学等非教会学校分出去另成立“江南大学体育联合会”，章程细则无大变化。该会成立十一年，举行过十一届篮球赛，於抗战前夕结束。“华东大学体育联合会”因之解体。

除此，华东地区的体育，在一九二四年“中华全国体育协进会”在上海成立前后，由于提供了组织领导和场地设备的某些条件，因此得到一定程度的发展。如：一九二四年曾成立过上海足球联合会，上海篮球联合会，一九二五年成立

过上海中华网球会，同年四月廿四—廿五日，为选拔出席第七届远东运动会全国予选赛的选手，曾举行过华东公开运动会，有江浙两省选手百余人参加。

由于上海日益成为旧中国工商业和经济活动的中心，成为帝国主义“冒险家的乐园”，加上其他原因，使以上海为中心的华东体育运动在旧中国有后来居上之势。不但学校体育开展较好，且有不少社会人士参加，组成了一些私人团体，（一些资本家也养有私人球队）还经常和外国人比赛。因而使上海的篮球水平超过了华北区，田径运动也急起直追，连获旧中国第四、五、六届全运会总锦标，成为后来参加历届远东运动会和奥运会的中国代表队的主要力量之一。①

（二）华南区的体育运动。

旧中国的华南体育运动，以广州及香港二地发展最好。其中最有名的要算香港的南华体育会。该会也是一个私人体育团体，参加者多为学校师生，间有一些社会人士。

香港为英国在华的最早殖民地，因而近代体育发展受英国影响，以足球、游泳发达最早。一九〇四年，各校学生组织了一个华人足球队。一九〇八年就组织了“南华足球会”，会员四十人。一九一〇年，在南京举行的旧中国第一届全运会上，香港就以南华足球队及其他田径选手参加，足球获得全国冠军。一九一三年，南华足球队还代表中国参加第一届远东运动会。另外，因为中国未派篮球队出席，就由南华足球队和其他田径选手临时拼凑了一个篮球队参

① 主要参考

A 《中华全国体育协进会年刊》第一期255页

B 《中国体育史参考资料》第五辑：君由：中国篮球运动发展史话。

加了比赛。

一九一五年，南华足球队战胜了华北队而再次代表中国出席第二届远东运动会，并获足球冠军。一九一六年发展成“南华体育会”。同年又获得第三届远东运动会足球锦标和香港足球联赛乙组的锦标。这一年召开会员大会，有会员165人。一九二〇年开始举行南华体育会自己的运动竞赛（主要项目为足、垒、网、兰、排等各项球类运动）。一九二一年举办的运动会还邀请广州的选手参加。一九二二年夏又举行水上运动会，为中国人在香港举办水上运动会之始。因而香港的游泳运动在中国也是发达较早。著名运动员杨秀琼（绰号“美人鱼”）、陈振兴、麦伟明等人曾获全国冠军，并代表中国出席过远东运动会及奥运会。

旧中国曾获九届远东运动会足球冠军，前几届大多由南华足球队代表出席。

一九二二年，后来获得“亚洲球王”称号的李惠堂被选入南华足球队甲组（当时李十七岁）。一九二三年，李随南华足球队访问澳大利亚，是中国足球队远征外国之始。（南华队战胜澳大利亚队，曾轰动一时，大长了中国人的志气。）除此，还访问过新西兰和南洋群岛。南华棒球队也曾在港与美、日、印三国侨民比赛中获冠军。①

（三）华中区和华西区的体育运动。

旧中国的华中区，包括湖北、湖南、江西、安徽四省。体育运动开展较晚，水平较差。一九一四年的旧中国第二届全运会，华中区初次参加，未得一项锦标。一九二四年参加旧

① 本节主要参考

A《中华全国体育协进会年刊》第一期128—136页

B《第五届全运会总报告》附录201页；宋如海《廿年来之中国体育》

中国第三次全国运动会的篮球赛，华中区是以武昌文华大学和贵州篮球队合组参加的。一九二五年起，才把男、女兰球列为华中运动会正式比赛项目。

一九二三年，开始有了华中运动会又称华中体育联合会的组织。这一年，为迎接在日本举行的第六届远东运动会，在武昌举行华中区的选拔赛。於是，武昌中华大学校长陈时和武昌青年会执行干事宋如海向湘、赣、皖等省接洽，在武昌第一公共体育场成立了华中运动会筹备处，并且在同年五月四、五两日举行了第一届华中运动会。

华中体育联合会在一九三三年十月后改称华中体育协进会。其主要宗旨是提倡华中体育，为参加远东运动会和奥运会进行选手选拔赛。规定每年轮流在各省举办华中运动会一次（第五届后改为每二年一次）。但因缺乏健全的组织和经费，各省均把举办运动会做为负担，很不热心。因而华中运动会在旧中国共举办了六届（均为湖南省得团体冠军）。后来抗战开始，华中运动会就正式结束了命运。

华西地区，在旧中国主要指四川、西康二省，地处西陲，一直没有什么正规的体育组织，体育开展就更晚，水平更差。一九三三年全国足球分区赛，华西队曾以〇比十一败给华东队。兰球的开展也较晚，直到一九三三年旧中国第五届全运会时，华西区才第一次参加全国篮球赛。外省篮球队到四川访问是抗战以后才开始的。"七七"事变后，"中华全国体育协进会"随国民党政府撤退到四川后，才算在四川也搞了一些无足轻重的体育活动。

总之，旧中国搞了几十年的所谓社会体育，包括国民党统治的二十余年，由于时局动乱，反动政府既不认真提倡，又不在经济等方面给以支持，因而发展十分缓慢。而且集中

在沿海各省一些大都市（内地和边疆就更差），还限制在少数项目，少数人的狭窄圈子内。有一些社会人士组织一些体育团体，也往往掌握在基督教青年会或官僚、政客、资本家手中，仅限于搞锦标主义的运动比赛，或单纯为应付国际活动而存在。经费不继，困难重重，往往半途而废。各地区体育运动的发展，大多在三十年代前期进入高潮，因抗日战争爆发而中止。

第七节　旧中国历届全运会概述

旧中国自一九一〇年——一九四八年，共举行了七届全国运动会。前五届是不定期的。国民党政府上台后，一九三三年五月，在举行第五届全运会前夕，才由国民党政府行政院会议决定：每两年举行一次全运会，在首都南京和其他省市交替举行。但这一决定实际上只执行到第六届（一九三五年），便因抗日战争爆发而搁浅了。下面分别介绍旧中国七届全国运动会概况。（见附表一、附表二）

下面分别做一些补充说明：

一、旧中国第一届全运会：举行于清末宣统二年（一九一〇年），辛亥革命前夕。当时中国官立学堂还处在兵操制时代，因此这个所谓中国的“全运会”，实际上是天津青年会的外国干事艾斯涅尔（D.T.Max.Exner）一手包办的。当时正在南京的南洋劝业场举行劝业会，就在南洋劝业场举行了这次运动会。叫做“全国学校区分队第一次体育同盟会”。号称全国分五区参加，实际参加者主要是各大城市一些教会学校的学生。比赛用码制，一切文件用英文。田赛有跳高、跳远、撑杆跳和掷铁球四项，径赛共七项。这个所谓旧第一

附表（一）

旧中国历届全运会情况一览表

项别 \ 情况 \ 届	一	二	三	四	五	六	七
举办 年月日	1910年10月18—22日	1914年5月22—24日	1924年5月22—24日	1930年4月1—10日	1933年10月10—20日	1935年10月10—20日	1948年5月5—16日
地点	南京 南洋劝业场	北京天坛	武昌跑马场	杭州 梅东高桥	南京 中央体育场	上海 江湾体育场	上海 江湾体育场
主办机构	青年会教士艾斯涅尔	北京体育竞进会	全国业余运动会及武汉体育人士	全国体育协进会董事会	国民党政府成立筹委会	同左	同左
竞赛项目	只有男子田径、足球、篮球、网球四项	只有男子田、足、篮、排、棒、网六项	男：田、足、篮、网、排、棒、游 女：兰、排、垒（无锦标）	男：田、足、篮、网、排、棒、游加全能 女：田、兰、排、网	男：同左加国术表演 女：同左加垒、游	同左	同左 男：加乒乓、举重、拳击 女：加乒乓
参加办法	分华南、华北、武汉、吴宁、上海五区	东、西、南、北四部	华东、华南、华西、华北、华中。	按省市与华侨团体	按省市为单位	同左	同左

附表一（续）

项别 \ 情况 \ 届	一	二	三	四	五	六	七
参加单位	五 分高级、中级、学校三组	四	五	二二 （三二）	二二 （三〇）	三八	五五 （五二）
运动员人数	140多	96（田）	700多 （340?）	近2000人 （1630）	2255人 （2348）	2285人	近2700人
备注	①比赛用码制 ②田径只11项 ③定名为"全国学校区分队第一次体育同盟会"	①仍用码制 ②田径增为16项 ③又说是5月21—22日	①始由中国人主办 ②始用米制 ③修建华中运动场 ④另有团体操表演	①国民党举办之首届 ②游泳在之江大学 ③游泳用码制、其他用米制	①始规定年龄限制 ②球类始用淘汰制 ③修南京陵园体育场 ④第一次有摔角、射箭、弹丸测力踢毽等表演	①修江湾体育场 ②国术开始有锦标	①台湾首次参加 ②为选拔出席十四届奥运会选手作准备而召开

附表（二）　　旧中国历届全运会锦标一览表

项目＼情况＼届			一 1910	二 1914	三 1924	四 1930	五 1933	六 1935	七 1948
总锦标		男	高级：上海 中级：华北 学校：圣约翰	北部	华北	上海、香港、广东	上海	上海	
		女				广东	上海	上海	
各项锦标获得者	男子组	田径 田径	上海	北部	华北	团裁判错误（无）	上海	上海	台湾
		田径 全能	×			上海	上海	辽宁	
		游泳	×	×	华中	香港	广东	广东	香港
		足球	华南	东部	华东	上海	上海	香港	香港、警察、陆军
		篮球	华北	北部	华北	天津	河北	河北	上海
		排球	×	北部	华南	广东	上海	上海（后取消）	港、穗、警
		棒球	×	北部	华东	香港	广东	上海	台湾
		网球	上海	双打：北部，单打：南部	华东 华北	广东	上海	上海	双：港、警，单：广州
	女子组	田径	×	×	×	广东 哈尔滨	上海	上海	青岛
		游泳	×	×	华中	×	香港	广东	香港
		篮球	×	×	华东	北平	上海	上海	上海
		排球	×	×	华中	广东	上海	上海	沪、台、湘
		垒球	×	×	华东	×	广东	上海	广东
		网球	×	×	×	天津	山西	山西	双：印尼（华） 单：广州
破全国记录			×				25项 61人次	田径：11项11人次。游泳：8项13人次	田径八项（男5女8） 游泳四项

注：①根据历届全运会公布之成绩编写。
②×：表示无此项比赛。空白：表示尚未查到。?：表示其说不一。

届"全运会"的殖民地体育色彩很深。①

二、旧中国第二届全运会：一九一四年在北京天坛举行。主办者是在一九一二年成立、一九一三、一九一四年刚刚举办过第一、二届华北运动会的"北京体育竞进会"，实权仍操在外国人手中（实际负责人是北京青年会干事侯格兰德）。北京天坛当时的体育设备十分简陋，当时北京政权掌握在窃国大盗袁世凯手中，因而各地参加的运动员比第一届还少，只有九十多人。当时正是辛亥革命后不久，局势动乱，所谓全国四部分的代表，只不过是个象征。袁世凯曾派人去讲话，派其"总统府"乐队去演奏，还有一个美国排球（当时叫"队球"）队进行了表演，但在全国来说，没有多少人重视这次运动会。②

三、旧中国第三届全运会：一九二四年在武昌跑马场举行。当时是直系军阀肖耀南作湖北总督，为了捞取政治资本也利用上了体育这个工具。因而在一九二三年成立了华中体育会，（正是这一年肖耀南刚刚制造了"二七"惨案，残酷地镇压了京汉铁路大罢工）举办了第一届华中运动会。一九二四年又争取在武昌举办了旧第三届全运会，还拨款修建了运动场和游泳池。这次全运会就体育本身的意义讲有一定进步，据说除游泳和棒球还有几个外国人作裁判外，其余工作人员全是中国人。算是由中国人自己举办全国运动会之始。除此，第一次把"码"制改为"米突"制；第一次有了女子竞赛项目（兰、排、垒球，有奖品而无锦标）；各区在赛前据说还举行过三十多次予选赛，也组织了一些团体操表演，因

①② 主要参考资料：

A 《第五届全运会总报告》附录197页：《全国运动大会之考证》

B 《中华全国体育协进会年刊》第一期13页

而算是有了一些全运会的架子，实际上受几次远东运动会的推动、影响不小。当然运动成绩距日、菲两国相差甚远，尤以游泳为最。①

四、旧中国第四届全运会：一九三〇年四月在杭州举行。这是国民党掌握政权后第一次举办全运会。原来一九二八年秋，成立不久的"中华全国体育协进会"董事会曾决议在一九二九年十月于广州举办第四届全运会，但因蒋介石的嫡系政客、浙江省政府主席张静江想捞政治资本、扩大政治影响，借口在杭州举行西湖博览会之便，硬把举办全运会的权利从广州夺到了杭州。因此，国民党主办的首届全运会就把派系倾轧、排斥非嫡系那套手段带到了体育运动之中。旧第四届全运会为了与远东运动会对口，首次改为按省、市为单位参加的办法；田径与全能分设锦标，女子开始设锦标，并增加了游泳。

这次运动会组织工作混乱，裁判水平低劣。女子二百米接力跑竟不能判断第一、二名，最后含糊了事，使哈尔滨与广东并列田径冠军；而男子万米因记圈错误，使最后的男子田径锦标难以判定属谁，最后男子总锦标也只好由上海、香港、广东分享，可谓遗笑天下。②

五、旧中国第五届全运会：原订一九三一年十月举行，因"九、一八"和"一、二八"事变而拖到了一九三三年。为此在一九三一年于南京中山陵附近还修建了运动场（但场地不合规格，修建中又偷工减料，修好后不用，又保管不

---

① 主要参考资料：

A《第五届全运会总报告》附录197页。

B《中华全国体育协进会年刊》第一期13页

② 主要参考《第五届全运会总报告》附录第164—165页及阮：《全国运动大会之考证》等文件编写。

善，正式开会时实际已不能使用），国民党政府教育部还聘请专人组成了筹委会。

这次大会组织上无大变化，据说一共打破了25项田径、游泳全国记录。引人注目的是，田径项目创造了一些当时较好的成绩，如：刘长春的百米十秒七、二百米二十二秒一；郝春德的跳远六米九一二等都是在此时创造的。香港选手杨秀琼初露头角，囊括全部冠军。

同样引人注目的是观众与运动员到处滋事，大打出手，事故层出不穷，下面摘录几段当时的报道：

1．“万米第一名江苏金仲廉因少跑一圈不算，不得不於十九日重作表演”。

2．“十月十日，京市小学生表演太极拳。入场时，正门一启，民众乘机冲入，北面看台观众亦藉忙乱中纷纷跳入场内，……下午举行比赛，选手席位早被民众占去，群集竞赛场内……，西南某看台旋被观众压倒，卅余人坠入场内，伤八人。”

3．“十月十五日，八十八师军官在场滋事，殴伤学生，此为本会之最大不幸也”。

除此还有观众打童子军的、运动员互相殴打的，观众喧吐要冲入场内打裁判的，比比皆是。连当时国民党的《民生报》记者也哀叹道：

“唯是大会所暴露之弱点极为繁多。举其大者言之，大会组织不健全，实际负责者太少一也，选手争夺锦标，或采取不正当手段，甚至发生斗殴，殊有背竞赛道德二也，裁判员不能审慎将事三也，群众不守纪律，几无日不发生纠纷四也，实为吾人之最不满意者”。这可算是替这次全运会作了总结。（以上主要参考《第五届全运会总报告》）

六、旧中国第六届全运会：一九三五年十月十～廿日在上海江湾体育场举行。（这是第一次，也是唯一的一次执行国民党政府关于举办全运会的办法。江湾体育场在一九三五年八月落成。主要建筑有运动场、体育馆、游泳池三部分，运动场可坐观众四万人、立二万人；运动员宿舍可容二千五百人，游泳池容观众五、六千人，整个设备超过南京中央运动场，为当时远东之冠）这是抗战前最后一届全运会，参加单位和人数创历届全运会记录，而且参加的华侨特别多。大会特点之一是，东北五省运动员入场时，身着黑色丧服、举黑白两色旗（表示白山黑水），以示让“国人勿忘东北”，观众见者，许多人“黯然泪下”。

这届全运会第一次按国民党政府教育颁布的《全国运动大会举行办法》执行，参加办法、比赛规则、录取办法更加规范化。这届全国运动会共打破十九项田径游泳全国记录。香港游泳女运动员、所谓“美人鱼”杨秀琼就是在这次会上出名的。杨在大会上成为观众和新闻记者注意的目标。当时的官僚政客、后来成为大汉奸的褚民谊还专门给杨秀琼赶马车招摇过市。这不过是旧社会把女人当成花瓶欣赏玩弄的腐朽作风在体育上的反映。后来杨秀琼被四川军阀范绍增用四十亿金圆券买去作姨太太，这就是旧社会一个优秀女运动员的悲惨下场。

七、旧中国第七届全运会：举行于一九四八年五月五日——十六日。这正是国民党于抗战后，在美帝国主义支持下打了三年内战，最后彻底失败，逃离大陆的前夕举行的一次全运会。当时国民党政治上腐败透顶，经济上捉襟见衬，一幅“王朝末日”的窘态在运动会上暴露无遗。

这次全运会其他无变化，只是增加了乒乓球、举重、摔

角、拳击等比赛项目和羽毛球、国术等表演。由於台湾归还中国，新疆等边疆省份参加，而参加单位增加到五十五个，运动员二千六百七十多人。

这次全运会成绩水平很差，全部四十五个田径、游泳比赛项目，绝大部份成绩落后於一九三三年或一九三五年。（见附表）

附表：第七届全运会与当时全国记录比较表（部分项目）

类别	组别	项目＼成绩＼对比内容	当时全国记录			第七届全运会成绩		差距
			成绩	创造者	创造年月	成绩	创造者	（降低）
田径	男子	100米	10″7	刘长春	1933年	11″1	徐天德	0.4″
		撑竿跳	4.015米	符保卢	1936年	3.52米	黄健	0.495米
		标枪	53.58米	周长星		47.56米	陈济川	6.29米
	女子	200米	27″5	李森	1935	28″7	陈碧英	1′2″
		标枪	32.29米	潘瀛初		27.84米	张瑞妍	4.45米
游泳	男子	400米自由泳	5′33″2	杨维莫	1935	5′44″6	陈震南	11″4
		1500米自由泳	22′59″2	杨维莫	1935	23′2″3	陈震南	3″1
	女子	100米仰泳	1′37″4	杨秀琼	1935	1′47″1	黄碧霞	9″7

因此，上海一些报纸在会前造舆论，曾号召运动员夺取“道德的锦标。”由此可见连年战乱和政治腐败是体育成绩不能提高的重要原因。刚刚归还中国的台湾，在这次全运会上竟以一五五·五分的绝对优势获男子田径总分第一。（第二名空军才六九分）

这次全运会的另一些“特色”是：

（一）经费困难，场地失修：江湾体育场的看台在抗战中被炸毁了十六档，会前反动政府又不肯出钱修理，场地斑

斑点点，“像发了霉的面包”，被炸的看台无力修复，只在前面围了一排广告牌。看台栏杆本应用钢筋水泥，却用了砖堆木栏杆。为了赚钱又拼命卖票，至使开幕式这天看台有三处栏杆被挤断，三百多名观众从看台上摔下来，伤三十二人。五月六日上海《申报》曾描写道：

“昨天的全运会中……，挤，推，冲原是三部曲，於是有人跌伤，有人流血，有人断臂，有人昏迷，更有人哭爹唤娘，挤丢了鞋子，那更不算是一回事了。”

其他场地器材也多不合格：田径场太松、广播器不响，室外兰球场沙层太厚、运球不起，室内兰球场地板太滑、光线太暗等等。

大会原计划需要经费四百五十亿法币，国民党政府只肯拨给四十亿。因此就千方百计弄钱：(1)“拼命卖门票，票价随物价一起上涨，星期日游泳池门票卖到四十万元一张。仅门票一项就捞到二百八十多亿元，因此才造成摔伤观众的事故。(2)大作广告买卖：仅“可口可乐”在场内设四个大商标旗（比大会会旗还高），就收入四十亿。如此等等。因此有人戏称此次全运会为“钱运会”。

（二）组织工作混乱，服务招待很糟。

这次大会工作十分混乱，观众的交通和大小便问题不能解决；裁判员伙食极糟；交通车都去拉观众赚钱，使运动员裁判员散会后无车坐；运动员的招待更差：伙食必须自理，（大会只管煤、水）甚至要自带被褥，大会为了赚门票钱把秩序排得很松以拖延时日，因此使许多代表团在物价频频波动的情况下经费都不够了。为此，五月十二日和十六日上海《新闻日报》写道：

“各单位总领队的荷包，泰半已“十室九空”，连手执

外汇的印尼华侨也在大伤脑筋，几有“来得去不得”之势，五月物价撑竿跳，每个单位都着急归程的旅费，头寸不够，心有所忧，休会一天，更增威胁。”“五月以来的上海物价天天涨，饭卖到二、三十万元一客，完全超出他们的予算，根本沒有回去的旅费了”。

由于经费困难，出现了许多“奇闻”：河南女子垒球队连手套也买不起；华北和东北十七个单位的代表队来时无路费，上海市市长吴国桢派了一条海军军舰“中程”号顺路把他们接了来。这些选手在大风浪里颠簸了六天，男女合住一个统舱，每日三餐稀粥、啃干馒头才勉强到了上海。大会闭幕后，吴国桢却不管送了，选手们住在宿舍，连开水也喝不上。最后只好在报上呼吁“请援助华北选手还乡”。由于两个轮船公司送了一些免费票以及一些私人“慷慨解囊”才于24日后分批北上，而国民党政府和大会主办人根本置之不理。

另一面就是少数官僚政客、资本家借全运会贪污自肥。“可口可乐”广告费的四分之三不知去向；裁判员的伙食费被打了“七折”；门票黑市价高出五倍。因此，就在裁判员伙食极端恶劣，服务的童子军每天待遇仅三个烧饼的情况下，大会主办人却每天大摆宴席。有一天一部分裁判员因此曾在江湾游泳池踢翻了三桌酒席，并把大会总干事郝更生痛打了一顿。

大会组织混乱，无人负责，观众秩序混乱；裁判因地域观念，由沪、宁两地包下来，滥竽充数，裁判事故极多：看错时间者有之，足球比赛二十分钟就换场者有之，不服从调遣者有之，集体辞职者更有之。

（三）打风特盛，乌烟瘴气。

这次运动会召开前，国民党在南京刚刚召开了伪“国

大”，通过了伪“宪法”，选举了伪“总统”，为了争夺副总统等职位闹得乌烟瘴气，“大打出手”，为全国人民所不齿。因此在运动会开幕前，上海各报都鼓吹这次运动会要“热而不闹”、“值得拍手不可动手”、“争取道德锦标”等等。但大会进行结果却是大闹特闹，演出了“全武行”，其中尤以兰、排、足球比赛打得最激烈。

大会第二天，上海女兰对湖南，因一球之争，上海队管理谢某把计时员宗某打得口角流血，首开“打”的记录。五月十二日《大公报》在一段标题叫做《打风不可长》的报导中写道：“全运会打风甚盛，九日足球裁判被打；昨晚上海对印尼的女子兰球赛，观众又不满裁判员宋君复和王守方，屡以香蕉皮向下投掷，末场上海对联勤之赛，由黄少良和周春鸿任裁判。黄是名裁判，执法公正，但是赛完也被包围，幸经几位军官保护，未肇事端。”

足球赛打得最厉害。五月七日，浙江以二比〇胜空军，赛后浙江队员陆炳生被空军三队员打伤住了医院；五月九日，上海对大连，赛后大连队员卢昌泰将裁判员徐绍武殴伤也住了医院。……由於完全得不到保障，全体足球裁判员于五月十四日拒不出场，以示抗议。於是五月十五日《新闻日报》用《足球裁判掼纱帽》为标题发表评论道：“足球裁判掼纱帽，兰球裁判也成了惊弓之鸟，有些人怕吹，有些人不敢吹，由於人人自危，已使若干场比赛陷于冻结状态”。

由於比赛场上闹事多，上海警察局不得不从五月八日起派便衣警察保护裁判员的安全。

五月十五日，警察对陆军的足球冠军赛。由於双方是“魔王对夜叉”，因而采取了特别“安全”措施：伪上海警

备司令宣铁武，伪警察局长俞叔平亲自坐镇，江良规亲自当裁判，赛前把军队观众和一些"可疑人物"全部清除出场，紧锁大门，连新闻记者也不许进场，才总算终场未发生事故。然而最后的足球锦标终於是由香港、警察、陆军三队并列冠军。十五日《新闻日报》记者写道："国民大会开会，副总统难产，全国运动会，足球锦标难产，天下事总是无独有偶。"

大会闭幕后，五月十九日，上海《大公报》总编辑王芸生曾说过："……对这次全运会有两点感想：一是穷，二是凶。大会想尽办法弄钱，……钱的吵闹，从门票深入到茅房草纸，因此许多纠纷都是由穷而来；除了穷便是凶，观众打观众，运动员打裁判，抗议纷纷，实在乱得很，……幸好穷凶还未达到极恶的地步。"河北队总领队史麟说："这次全运会是目前中国一切现象的缩影。"

这些话好算是对旧第七届全运会的恰当总结。运动会上也算得上是"穷凶极恶"了，它绝妙地勾划出了国民党蒋介石集团在大陆上复亡前夕面临"王朝末日"时的十足腐败混乱、惶惶不可终日的本象。也把资产阶级锦标主义的体育竞赛的本质揭露无遗。

除了全国运动会之外，旧中国还举办了一些地区和省市的竞赛，因为无足轻重，这里从略。

第八节　旧中国主要国际体育活动简介

旧中国的国际体育活动，主要是参加了十届远东运动会和三届奥运会，现分别简单叙述如下：

一、旧中国参加远东运动会概况

（一）远东运动会的由来及其性质。

所谓“远东运动会”，主要是由当时是美国殖民地的菲律宾，加上中国和日本发起和参加的一个国际比赛，可以看作是后来“亚运会”的前身。

菲律宾首都马尼拉，过去每年二月组织一个叫“嘉年华会”的节日活动，其中也进行各种体育比赛，中、日两国曾派选手参加。一九一一年九月，菲律宾体育协会会长勃朗（美国人）访问中、日两国，提议组织远东体育协会，得到当时中国“全国学校区分队第一次体育同盟会”一些委员及日本人士的赞助，“远东体协”便正式成立。并决定每两年轮流在各国大城市举行一次远东运动会。

第一届远东运动会（以下简称“远运会”）是一九一三年二月在马尼拉举行的，中、日两国都派选手参加。中国已同意成为会员，而日本则是在第三届远运会时才正式加入作会员的。前八届都是中、日、菲三国选手的比赛，第九届印度派了四个运动员参加表演，第十届又吸收了印尼和越南。

远运会及“远东体协”于一九二〇年为国际奥委会正式承认，是世界上第一个与国际奥委会发生关系的区域性国际体育组织。为了与奥运会相协调，远运会一九二七年后改为每三年举行一次；一九三〇年后又决定每四年举行一次。比赛项目、规则、记分制、丈量方法受奥运会影响而逐渐规范化，标准化。

远运会开始只有七个比赛项目，即田径、篮球、排球、足球、棒球、网球和游泳。每项设一个锦标，另设一个总锦标。第八届起，田径中的全能单设锦标，第十届起田赛和径

赛分设锦标，因而最多有九个锦标。一九二三年第六届起，开始有女子项目，当时只算表演。中国曾派女子排球和网球选手参加。结果排球二比一胜日本，一比二败于菲律宾，网球单、双打均败于日本，但此后促进了女排在国内的开展。

一九三一年“九、一八”事变后，由于日本坚持要把伪满拉入远运会，遭到了中国人民和广大体育工作者的坚决反对。因此历时二十一年的远运会，在第十届之后无法继续举办而宣告解散。

（二）中国参加远东运动会的情况和成绩。

历届远东运动会举行及锦标争取情况，见下页附表。

在一九一九年前，中国参加远运会的代表都是指定各地区和华侨的一些代表参加的，一九一九年后采用选拔与指定相结合的办法。从上表可以看出：旧中国在远运会上，除足球（前几次均由香港南华足球队代表参加）因日菲两国开展较晚，水平较差，连得过九届锦标，排球得过五届锦标外，其他各项基本上都是日、菲的天下（中国只得过兰球、游泳、网球锦标各一次。网球还是由澳大利亚华侨林宝华和新加坡华侨邱飞海两名好手，代表中国在第八届得了一次锦标。）日本且有后来居上之势。而当时日、菲两国运动成绩也远非世界第一流的国家，可见中国运动成绩之差。389页是部份田径项目成绩对比表（男子组）。

（以上材料参考《中华全国体育协进会年刊》第一期91—98页）

中国的成绩不但差，而且进步迟缓。在初参加远东运动会时，因日菲两国体育刚刚开展，中国的水平还差不多。（如第一届远运会，天津运动员刘明义从未练过一英里跑，会上临时报名，也居然得了个第二）只是后来日菲两国长足

历届远东运动会一览表

届	举办时间	地点	总获锦得标者	男子各项锦标获得者									备注
				田径	全能	游泳	兰	排	足	棒	网球		
											单打	双打	
一	1913年	马尼拉	非	非		非	非	非	非	日	非	非	日本只参加田径和棒球，田径只派选手，中国参加田、足、游并临时参加兰、排
二	1915年	上海	中	非		中	非	中	中	非	日	日	中国参加全部项目。此次胜利对国内影响大。
三	1917年	东京	日	非		日	非	中	中	日	日	日	日本正式成为会员。
四	1919年	马尼拉	非	非		非	非	非	中	非	日	非	
五	1921年	上海	非	非		非	中	中	中	非	非	非	
六	1923年	大阪	日	日		日	非	非	中	非	日	日	始有女子项目(中国参加排、网)
七	1925年	马尼拉	非	非		日	非	非	中	非	日	日	始用米突制
八	1927年	上海	日	日	日	非	非	中	中	日	中	中	
九	1930年	东京	日	日	日	日	非	中	中、日	日	日	日	有印度四名运动员参加表演。
十	1934年	马尼拉	日	日 日	日	日	非	非	中	非	日	日	印尼和越南成为会员国。

发展，中国就望尘莫及了。

当时曾有人说：“说也惭愧，最初的远东运动会，中国在田径赛上所占的地位还不算差，第二届在上海举行的时候，还得着锦标呢，可是从第三届起，简直是王小二过年，一年不如一年。近年来日本菲律宾猛进不已，中国依然沒出息……，一九二七年第八届大会在上海举行的时候，中国的

男子组部分田径项目成绩对比表

项目	1924年第八届奥运会成绩（非世界记录）	1925年第七届远运会成绩（非记录）	1926年中国全国记录	与奥运会成绩差距
100米	10″6	10″8（菲）	11″2	0.6″
200米	21″6	22″5（菲）	22″9	1.3″
400米	47″6（世界记录）	51″（菲）	54″6	7″
800米	1′52″4	2′1″7（日）	2′10″	17″6
1500米	3′53″6（世界记录）	4′7″8（日）	4′37″1	43″5
110米高栏	15″	15″8（菲）	16″9	1.9″
200米低栏		25″6（菲）	27″	
跳高	1.98米	1.835米（菲）	1.754米	0.226米
撑竿跳	3.95米	3.42米（3.511米）	3.49米	0.46米
跳远	7.445米	6.89米	6.73米	0.715米
十二磅铅球	14.995米	14.23米	13.16米	1.835米
铁饼	46.155米（世界记录）	37.4米	33.95米	12.205米
三级跳	15.525米（世界记录）	14.08米	12.69米	2.835米
标枪	62.69米	51.71米	44.13米	18.58米
800米接力		1′30″3	1′38″	
1600米接力	3′16″（世界记录）	3′25″8	3′48″4	32″4
五项全能		2430分中国吴德懋	2430分	
十项全能	7710.775分	5038分（5212分）	4367分	3343.775分
一万米	30′23″2（世界记录）	36′7″5	37′46″6	7′23″4

（　）中为远运会记录

选手，横一个小汤糰，竖一个小汤糰，最后还吃了一个大汤糰，眞是丢脸达于极点呀！远东运动会的成绩如此，还谈什么世界运动会。”（蒋湘青著《田径赛ABC》第二页）

至于游泳，连《中华全国体育协进会年刊》也承认：“我国於一九一五年第二届大会夺得锦标，但经后则一蹶不振，……自第五届起，迄于今日，无一次非全军复沒，连一分而未能争得也，参加比赛几同应酬……”，“就运动员实力言，我国选手，实亚於日菲，游泳成绩相差甚远……诚觉汗颜。唯日菲之於体育，有政府提倡於前，人民督促於后，宜乎成绩优异，超人一等。回观我国，政局多变，为军阀官僚者，唯知名利地盘，小民则避难之不暇，更何暇注意运动，无怪进步迟缓，常落人后也。”①日本和菲律宾，一是帝国主义国家，一是殖民地，社会制度和旧中国同属一类，资本主义体育的某些劣根性也不会两样。所谓“当局提倡”，或为进行愚民的军国主义教育，或为进行文化侵略，也只能是在少数人的狭小范围内开展体育。什么“人民督促”之类是谈不上的。（无非是少数官僚政客、“社会贤达”之类）但比起半殖民地半封建的旧中国，还是略胜一筹。说到旧中国体育不发达的原因，主要在於时局动乱，政治腐败，倒是有点自知之明的。这是政治、经济决定体育发展的又一例证。

但是，远东运动会的举行，客观上对旧中国体育运动和竞赛的开展，还是起了一定的推动作用。特别是一九一五年第二届远运会在上海举行，中国得了三项锦标，逐渐引起了一般人对近代运动项目和竞赛的兴趣，对学校体育由单纯兵操而进到所谓“双轨制”，对社会体育和竞赛的开展，都有一定的推动作用。后几届为了选拔出席远运会的选手，对华

① 《中华全国体育协进会年刊》第一期第50—90页

北运动会，华中运动会和第四、五、六届全国运动会，在竞赛项目、制度的改革，以至场地设备的修建，经费的增加等方面也都有不可忽视的推动和影响。①

二、旧中国参加奥运会概况

旧中国一九二二年与国际奥委会开始发生联系。一九三一年，“中华全国体育协进会”才被国际奥委会承认为“中国奥林匹克委员会”。因此，一九二八年，在荷兰阿姆斯特丹举行第九届奥运会时，中国只派宋如海一人出席开幕式，未参加竞赛。旧中国在几十年间只参加了三次奥运会。现分述如下：

（一）第十届奥运会：一九三二年七月卅日—八月十六日在美国洛杉矶举行。中国原准备派足球和田径选手参加比赛。因“九、一八”事变，蒋介石一面对日寇不抵抗，一面在集中力量“围剿”红军，对参加奥运会当然毫无兴趣了。后来由几个人奔走筹划，才决定由沈嗣良代表“体育协进会”参加，不另派选手出席。后因传闻伪满洲国在日本操纵下要申请代表中国参加奥运会，於是在仓惶中勉强凑了一个五人代表团；（代表：沈嗣良；选手：刘长春；职员：申国权、刘雪松、宋君复）临时拉了国民党政府驻旧金山总领事黄某算是“政府代表”。因缺乏经费，在华侨和一些美国人士协助下才解决了食宿问题。刘长春100米跑11″1，得分组

① 本段主要参考资料：

A 《中国体育史参考资料》第二辑81页董守义：《中国与远东运动会》

B 阮蔚村编《远东运动会之历史与成绩》

C 《中华全国体育协进会年刊》第一期55—90页

D 第八届远东运动大会（秋序册）

第四，200米跑22"1，予赛即被淘汰，这就是旧中国第一次参加奥运会的全部经过。①

(二)第十一届奥运会：一九三六年八月一日——十六日举行于柏林。时值希特勒上台不久，奥运会此时在德国举行，实际上起了为法西斯德国扩大宣传捞取政治资本的作用。当时的国民党政府和"体育协进会"虽自知"吾国体育成绩，……较欧美东瀛，瞠乎其后，不足以夺标"，但仍自我安慰，说是本着"经一度较量，即增一番阅历"，"籍广见识，而资淬励"的目的，派出了一个庞大的代表团。其中有运动员六十九人（包括足球、篮球、拳击、举重、田径、游泳、竞走、自行车、国术表演等），另外随代表团同行的还有一个欧洲体育考察团（共34人，部分人是自费）。经费予算至少需二十二万元伪法币，但国民党政府只拨给十七万元，其他则是靠募捐和足、篮球队先期到南洋群岛和印度等地比赛的门票分成才解决的。

运动成绩：田径项目除符保卢的撑竿跳够了及格赛标准，未跳过四米被淘汰外，其他连及格赛都未通过。其他各项也先后失败，如篮球：19:35败于日本；45:38胜法国；21:29败于巴西；14:32败于秘鲁而被淘汰。号称在旧中国较强，连获远运会几届冠军的足球，初赛以0：2败于英国即被淘汰。（后到德、奥、瑞士、英、法、荷等国，与各国地方队举行友谊赛十场，结果一胜一和八负，进球十四个，失球四十八个。）据说中国田径选手在分组赛中，百米比第一名落后六米，二百米落后十米，一千五百米落后五十米；游泳比赛中，男子百米落后八米，女子百米落后十五米。连中

---

① 参看《中华代表团参加第十届世运会报告》沈嗣良序。

国代表团也不得不承认："以我国体育落后，……成绩逊人，固早在意料之中"，"相较之下，强弱悬殊，高低显别，成绩之落后，体能之缺陷实属无可讳言"，"体力固感不足，技术亦未能尽合人意。"①

（三）第十四届奥运会：一九四八年七月三十日一八月十三日在伦敦举行。这是旧中国第三次，也是最后一次参加奥运会。同举办第七届全运会一样，也是发生在国民党在大陆上复亡的前夜。这次派出了三十三名运动员（包括兰球、足球、田径、游泳和自行车五个项目）。运动成绩低劣固然不用再提。值得一提的是七届全运会上华北选手的命运如今落到了中国参加奥运会代表团身上了。比赛结束后，代表团竟没有路费回国。打电报给国民党政府，答复是要代表团"自己筹措"。几经募捐和多方奔走才使代表团得以回国。这大概也算创造了一项世界记录吧！②

除此，旧中国几十年，也还派个别运动队出国访问，有些则是上海、天津、香港等大城市一些中国人和外国侨民的比赛，实在也算不上什么国际体育活动，这里从略。

旧中国的国际体育活动是国内体育活动的反映。由於反动政府不重视、不关心，因而一无计划，二无坚强领导，三无经费，成绩又极低劣，虽有少数人热心提倡，到处奔走，终是毫无成就。加上派系倾轧，互相掣肘，被一些人当成升官发财，"开洋荤"的机会，在国际上空留不少笑柄。这正是旧中国反动政治、经济、文化制度的维妙维肖的写照。

---

① 参看《出席第十一届世运会中华代表团总报告》

② 主要参考资料：

A 《第十四届世运会中华代表团手册》

B 董守义：《我国体育事业飞跃发展》《体育报》60年4月25日

第九节　三十年来的台湾省体育概况

在中国大陆即将获得解放的前夕，一九四九年四月，国民党政府从南京仓惶撤退，经广东、四川，于同年十二月逃到台湾。一九五〇年三月，宣告下野的蒋介石又重新当上了国民党政府的总统。他们在美帝国主义的政治、经济、军事庇护和支持下，苟延残喘在台湾孤岛上，却还公然宣称自己是“全中国的代表”，从那时起已经过去三十年了。三十年的台湾蒋政权，在美国和其他国家的扶植下，政治上历尽沧桑，现在已进入蒋经国的时代；由於有一个相对稳定的内部环境，经济上畸形地得到一定的发展。但是，自从联合国恢复我中华人民共和国合法席位，开除了蒋邦以后，特别是自从美、日两国以及其他许多国家与蒋政权断交，“美蒋协防条约”废除以后，台湾当局又陷入前途未卜、遑遑不可终日的状态之中。大陆与台湾各界和广大人民要求台湾回归祖国，完成统一大业的呼声日高，这也正是台湾当局唯一的光明前途。

那么，蒋政权逃到台湾后，这三十年来的体育情况又如何呢？总的看来是有所发展，但进步不大，下面我们就有限的材料简单介绍如下。

一、学校体育的变化

蒋政权到台湾之后，首先是把在大陆的一套学校体育措施带到了台湾。根据一九四四、一九四七、一九四八年在大陆时的有关规定，一九五〇年前后在台湾岛上重新颁布了国

民学校（小学）、初级中学、高级中学、师范学校、专科以上学校的“体育课程标准”。一九五九年又对这些“课程标准”进行了修订；一九六三年开始，根据这些“修订课程标准”上课；一九六四年八月又分别公布了“实施方案”。

这些所谓“标准”、“方案”之类，大多屬於官样文章，纸上谈兵，沒有什么新鲜货色，又缺乏貫徹实行的具体材料，就不详细介绍了。所可以介绍的几点是：

（一）台湾地处南方，但在各级学校的体育教材中却安排了冰上、雪上运动，据说是为了“反攻大陆”的需要，这不过表明了蒋政权的“痴人说梦”。当然，将来台湾回归、祖国统一了，台湾青少年也许还是用得上这点知识技能的。

（二）一九六三年二月修订的“师范学校课程标准”仍规定要设“体育专修科”，以培养小学体育师资。为此要求学习体育原理、体育教材与教法，体育行政、体育史、运动裁判与指导等理论课程，其用意有可取之处。

（三）大学（目前台湾有大专学校二十九所，其中大学十四所，內国立大学四所、省立三所，私立七所）体育课原规定四年必修，每周“至少二学时。近年来改为前二年必修，后二年选修。

如：“国立”台湾大学就实行二年必修课制，每周二学时，每次五十分钟。

（该校有体育教师十七名，內教授五名、副教授九名，讲师二名，助教一名。场地设备有：兰球场四个、排球场三个、网球场四个、棒球场一个、四百米跑道一个，体育馆一个。）

台湾省立师范大学实行四年体育必修课制，每周二学时。（体育专修科和童子军专修科除外。）

该校一九六〇年十二月时有体育教师三十一名，內女教师四名。（计教授七名、副教授八名、讲师九名、助教七名。）

场地设备：体育馆一座，四百米跑道一个，二十五米游泳池一个，排球场两个，兰球场五个，足球场一个，橄榄球场一个（在田径场內），网球场一个。

体育课评分：出席率占30%、技术占70%（体育专修科：出席率占20%、笔记占20%、技术占60%）。

（四）蒋介石於一九六七年六月决定，把普及义务教育由过去的小学六年，延长到初中毕业的九年，从一九六八年八月开始实行。（从此初级中学改称“国民中学”。）台湾教育部因此于一九六八年一月修订公布了初级中学的“课程标准”。体育课程标准的主要修改內容如下：

1．必修教材比重加大，由70%增至80%；

2．“国术”由原来的选修教材改为必修，男子还增加了“韵律运动”，有关“教材要项”也适当修改。

3．球类比重加大，由“其他”项目中提出成为独立的教学科目。

蒋介石这一道命令，造成了相当的混乱，最大的问题是校舍和教员不足。

由于一九六八年度蒋邦的教育经费只占其全部予算的3.1%，而改变义务教育需要在一年內新设一百九十三所中小学，经费、校舍、土地都成问题。

另一大问题是教员严重不足。蒋邦从一九六〇年——一九六七年把十所师范学校全部升为师范专科学校。一九六八年

师范大学和师专全部毕业生二五七七名，全都到"国民中学"任职也不够。体育教员更感不足，于是在"代用教员"、"兼任教员"甚至没有教员的情况下，"国民学校"就仓促上马了。其混乱状态一时解决不了是可想而知的。

二、体育师资的培养

蒋邦到台湾后，感到体育师资不足，先后设立了一些体育系科：

（一）省立台南师范体育科：一九五〇年设立，修业三年，主要培养台湾南部的小学体育师资。

（二）省立体专：一九六一年设于台中。因感到台湾师大体育科满足不了要求而创办。使用台湾省立体育场的全部设备，用田径场下看台作教室。体育设备有：兰球场一个、排球场六个、五十米游泳池（有跳水台）一个、五百米跑道一个、棒球场一个、器械操场一个、足球场（田径场内）一个。

该专科修业三年，一年级学生一百名。准备招收初中毕业生设五年制课程。一九六六年始在屏东师范设立分校。授课采用学分制（每周一学时，授课半年叫一"学分"。）

（三）省立师范大学教育学部体育科：1946年设立，1948年成为学部，改五年制（五年级全部实习，给予薪金），1954年成为"体育卫生学部"，1959年改"教育学部体育学科"。科主任吴文忠。

理论课从第二年开始，有：体育原理、体育行政、运动竞赛裁判法、训练法、体育史、童子军教育、体育教材及教学法、人体运动学、卫生学、体育测验、体育统计等。体育心理、运动生理、社会体育、小学体育、军事体育、运动卫

生学列入选修科目。

由於培养体育师资的学校少，而升格为师专的原十所师范学校往往又不设体育科，（虽然文件规定应设体育科，但开空头支票是蒋邦的故技，往往不能兑现）台湾全省大、中、小学校三千余所，就是正式教员加上不合格的代用教员仍不符需要。加上从一九六八年扩大义务教育，体育师资就更感捉襟见肘。因之，近年来又采用了如下一些措施：

1. 原有系科扩大招生名额：省立体专由每年招生一百名，改为每年招收男生一百名，女生五十名，并把一九七〇年入学的一百名男生迁到新竹县，利用新竹县体育场的设备上课。

2. 设立夜学：台湾师大体育专修科和省立体专都设立夜学，不用学年制，而用单位制。只有服完兵役和免除兵役的人才能入夜学。夜学的学生全部自费，并有"听课生"制度，"听课生"学到一定单位，可成为本科学生。退役军人根据服务年限，由蒋邦政府负担部分学费。在上述学校很少有室内场馆的情况下，夜学估计上技术课有困难，而且训练一些退伍军人、甚至不够服兵役资格的人充当体育教师，这样的体育教师队伍其鱼龙混杂，水平参差不齐是可以想见的。

3. 新设体育系科：一九六三年在阳明山中国文化学院设体育科，学制四年，郝更生任主任；一九六七年五月台东师范学校改为师专时设立国民学校体育师资科，招收初级职业学校毕业生两个班，共一百名，学制五年，培养"国民学校"体育教员；一九六八年利用台北市体育场设立台北市立体育专科学校。学制有两种：一种是高中毕业学两年；（男女各五十名）一种初中（"国民中学"）毕业学五年（五十名）。除此，据说从一九七〇年始，在台湾师大大学院教育

学研究科还设立了体育专修的硕士课程，主任为吴文忠，第一届学生五名。

据日本人士分析，目前台湾的学校体育工作存在四大问题：

1．学校追求升学率，轻视体育课，体育课常常被考试课程的上课、补习、考试所挤占；

2．教育行政机构中未设立体育行政部门，因而对学校体育制定计划、贯彻执行、督促检查，均无专人负责；

3．学校教育经费中的体育经费无统一标准，缺乏具体保证；

4．有关体育法令脱离实际，与现状不符。近卅年来，台湾教育部颁布的有关体育法令约六十个（体育行政方面十五个，学校体育二十七个，社会体育九个，指导方面五个），但基本上是照抄四十年代的，纸上谈兵，脱离实际，很少有实效。

综上所述，台湾当局搞了卅年学校体育，其成效从这里也可见一斑！

三、台湾的体育组织与内部体育竞赛

目前，在台湾的体育组织主要有："中华全国体育协进会"、"台湾省体育会"、"专科以上学校体育联合会"等，并负责组织了有关的体育竞赛，现分别简述如下：

1．"中华全国体育协进会"：该组织部分人员随蒋邦逃到台湾后，其辖区只及台湾一省，却仍宣称自己"代表全中国"，仍挂旧招牌。并且作为蒋邦参加国际奥委会的组织到处招摇过市。一九六〇年前召开过两次会员大会。其主要任务是组织参加对外比赛。至于台湾省内的竞赛，则是"强

龙不压地头蛇”，离开了台湾省体育会，该“体育协进会”就寸步难行。

2. 台湾省体育会。名义上是“体育协进会”的下属组织。实际上，因为它掌握着全省的运动员、裁判员等，（它下属廿一个单项协会和各市、县体育会）因而是台湾的实权派。它是省的体育会，却不设在台湾省政府所在地——台中市，而设国民党“中央政府”的所在地——台北。它的主要任务是召开全省运动会。从台湾归还中国后，自一九四六年——一九七〇共召开了廿五届台湾省运动会，简况如下：

届次	年度	地点	项目	参加单位	运动员		
					总数	男	女
1	1946	台北市	15	26	3715	3046	669
2	1947	台中市	15	17	1933	1335	553
8	1948	台南市	16	17	1741	1307	434
4	1949	台北市	17	17	1929	1395	524
5	1950	高雄市	17	20	2237	1649	535
6	1951	台北市	17	22	2581	1915	666
7	1952	屏东市	17	22	2435	1817	618
8	1953	台北市	19	22	2653	2024	629
9	1954	阳明山	20	22	2728	2129	599
10	1955	台北市	20	22	2580	1977	603
11	1956	台中市	20	22	2820	2118	702
12	1957	台北市	28	22	2884	2257	627
13	1958	台中市	28	22	3050	2372	678
14	1959	新竹县	29	22	2900	2315	585

届次	年　度	地　点	项　目	参加单位	运　动　员		
					总　数	男	女
15	1960	台中市	29	22	2913	2250	663
16	1961	高雄市	27	22	3342	2595	747
17	1962	台中市	27	22	2773	2313	460
18	1963	新竹市	27	22	2913	2266	648
19	1964	台中市	27	22	2933	2275	658
20	1965	台中市	27	22	3112	2391	721
21	1966	屏东县	28	22	3172	2369	803
22	1967	台中市	27	21	2887	2180	707
23	1968	高雄市	28	20	3202	2424	778
24	1969	新竹市	27	20	3329	2493	836
25	1970	台南市	29	20	3376	2489	887

（台北市从1967年7月1日被蒋邦升格为“直辖市”，不再参加省运会，而单独举行“台北市运动会”。此后省运会也在台北市以外举行。1971年第26届在花莲县举行，此后材料暂缺）

从上表可以看出，台湾省因卅年来处于相对稳定的环境，因之能坚持每年开一次全省运动会，项目和参加人数还稍有发展。据说一九六五年的第廿届省运会，还打破了十七项大会记录，两项蒋邦的“全国记录”如此等等。这在国民党几十年统治历史上算是难能可贵了。

四、专科以上学校体育联合会

一九四六年成立，负责召开专科以上学校运动会。一九

五二年，召开了台湾省第一届中等学校运动会，以后每年召开一次。从第五届（一九五六年）起包括大学和专科学校，改称中等以上学校运动会。至一九六六年止，共召开十五届，最多有371所中学、44所大专院校、三千余名大、中学生参加。运动会一般每年三月底四月初在各大城市轮流举行，会期四天。有体育专业学生的师范大学和师范专科学校在成绩上占绝对优势。从一九七〇年开始，大学和中学又分开举行"大专校运动会"和"中等学校运动会"。

除此，还有台湾省体育会下属各运动团体主办的比赛以及职工的比赛等，从略。

五、对外比赛简况

蒋政权盘据台湾卅余年，对外始终打着"中华民国"的旗号，体育比赛亦复如此。实际上，僻居台湾省孤岛，对外国的比赛根本称不上"国际"比赛，只配称对外比赛。台湾卅年的对外体育比赛，主要是参加了几届奥运会和亚运会，除了出现杨传广、纪政两名高水平的运动员之外，其他不足称道。

1．参加奥运会简况：

第十六届奥运会（一九五六年，墨尔本）：台湾派工作人员二十一名，运动员二十四名。参加项目：足球、篮球、田径、射击、举重等。成绩不详。

第十七届奥运会（一九六〇年，罗马）：台湾派运动员四十九名，参加足球、篮球、田径、游泳、举重、拳击、射击等七项。除杨传广以8334分获十项全能第二名外，其他各项在予选赛即淘汰。

第十八届奥运会（一九六四年，东京）：台湾派运动员

五十四名，参加田径等八项。除杨传广以7650分得十项全能第五名外，其他在予选赛即淘汰。如：

体操：男子团体第十七名；（共十八国参加。）

射击：未进入十名之内；

举重：全体未进入十名之内；

拳击：一、二次比赛全部淘汰；

自行车：予赛即淘汰；

柔道：予选联赛、淘汰赛即全部失败；

兰球：予选即淘汰。

第十九届奥运会（一九六八年十月十二—廿七日，墨西哥城）：台湾派43名（男40，女3）运动员，参加田径、拳击、自行车、体操、射击、游泳、快艇、举重八个项目。除田径80米栏纪政以10″5平奥运会记录，得第三名外，其他全部被淘汰。

（第廿、廿一两届奥运会材料暂缺。）

除此，台湾运动员还参加了一九六〇年在美国斯阔谷举行的第八届冬季奥运会（成绩不详）；一九六七年参加了在墨西哥举行的第三次世界竞赛大会（派运动员四名）吴阿民获男子10项第5名，纪政获女子80米栏第五名。一九六九年为参加在美国举行的第二十三届少年棒球世界比赛，据说台湾在地区予赛中还得了第一名。

2. 参加亚运会简况：

台湾参加的亚运会有以下几次：

第二届亚运会（一九五四年，马尼拉）：台湾派出206人的代表团，参加田径、足球、兰球、游泳、射击、摔跤、举重等七项。结果足球和十项全能得第一名；第二名四项：兰球、铁饼、最轻级拳击、重量级举重；第三名五项：男子

一万米、男子铁饼、男子四百米，女子游泳四百米接力，重量级举重。

第三届亚运会（一九五八年，东京）：台湾代表团209人，参加十三项比赛，在廿个参加国中，总分第三。计获得六个第一名；十一个第二名；十七个第三名；十二个第四名；八个第五名；十一个第六名。其中四百米栏、十项全能等还有六人五项破亚运会记录。

（第四届亚运会，一九六二年，雅加达。因印尼拒绝台湾入境而未参加成。）

第五届亚运会（一九六六年十二月，曼谷）：台湾派去运动员106人，参加了十二个项目的比赛。结果：

获第一名五个：男子十项（吴阿民）、女子跳远（纪政）、小口径步枪、标准步枪和汽枪等；

获第二名三个：女子四百米接力，乒乓球男子团体，一千米自行车；

第三名五个：男子跳远、女子链球、次轻量级举重、最轻量级举重、男子万米等。

（第七届亚运会材料暂缺。以后各届因我中华人民共和国代表队参加，台湾代表队就被排除在外了。）

除此，台湾体育队伍还参加了一些世界性或亚洲地区的比赛，与其他国家也有些交往，均无足称道，成绩很差，姑且从略。

卅年来，台湾在参加国际体育组织问题上与我中华人民共和国的体总等机构有过一系列错综复杂的斗争，蒋政权一些人总想宣称自己是“整个中国的代表”，国际上也有些人对制造“两个中国”很感兴趣。近年来，由于大势所趋，国际奥委会及其所属的国际单项运动协会纷纷恢复了我中华人

民共和国体育组织的合法席位，只允许台湾以中国一个省的名义参加有关比赛，台湾在国际体育界所处的形势和地位日渐穷蹙。今后只有回归大陆、统一祖国，或派运动员参加中华人民共和国的代表队，共同出席国际体育活动，才是符合大陆和台湾两地同胞愿望的唯一光明前途。

台湾卅年的体育运动，总的看，虽比蒋政权统治大陆的二十二年稍有进展，但进步不大。在国际上无地位可言，在亚洲也无足称道。这是由其政治、经济和文化教育等基础所决定的。唯一可以称道的是六十年代出现了两名优秀的田径运动员：杨传广在一九六〇年曾创造了十项全能世界记录、被称为"亚洲铁人"，后来同年在罗马第十七届奥运会上得十项全能第二名。

纪政、台湾新竹人，一九六八年开始在世界田径界崭露头角，一九六九年受赫尔姆斯奖，被选为世界女子最优秀选手。一九七〇年六月十三日在美国波特兰举行的田径大会上，一天创造了三项世界记录（100码：10'；200码：22'7；一百米栏：13'2。特别100码，是打破了保持13年的世界记录。）这两个人都是在美国培养出来的运动员。①

① 本节材料，主要根据沈阳体育学院武恩莲同志所译，日本笹岛恒辅所著《近代中国体育运动史》有关章节编写的。因无法核对，可能错漏很多，仅供参考。今后收集到更多资料，再行补正。

附　录

抗日战争时期伪满和沦陷区的体育

一九三一年，正当国民党蒋介石集团对苏区和红军加紧"围剿"的时候，发生了"九、一八"事变。蒋介石的不抵抗政策，使日寇很快侵占了东北三省，并且建立起了伪"满洲国"。一九三五年到一九三八年，日寇进关，侵占华北、华东、华中和华南大片地区，中国的大部分大好河山，分别在日寇手中沦亡了八年(关内大部地区)和十四年(东北三省)。

早在甲午战争中被日寇割去的台湾，还有在日俄战争(一九〇五年)中被日本夺去的旅大地区(被日寇称为"关东州")，已经被日寇视为和其本国四岛一样的"本土"。加上伪"满洲国"、伪"蒙疆自治政府"和汪精卫南京伪"政府"所统辖的沦陷区，都曾一度成了日本的殖民地。其政治、经济、文化都是殖民地的政治、经济、文化；日本人是太上皇，对中国人民实行残酷的法西斯统治，其体育自然也是殖民地的体育。

一、日伪统治下的学校体育

日寇侵入中国后，严重摧残了东北地区的教育。"奉天省"(原辽宁省)原有学校10,800余所，教职员一万八千余人，因"九、一八"事变全部停办六个月之久，至一九三二年七月才只恢复四〇余校；吉林、黑龙江二省也大同小异，因"地方不靖"学校多未开学。①

---

① 参看伪满《第一回教育厅长会议记录》。

至一九三六年止，全东北初等教育入学率仅有23%，一九三七年仅及30·24%。而且因为学校荒废、教师星散、“民心动摇”，学生有继续退学之势。①

在日伪统治下的学校，成为日本人对中国人进行奴化教育的工具。明文规定了“大和民族”的统治地位。在“满洲国”，日本人从生活到教育都和中国人严格分开。日本人的学校，条件优异，一般都有体育馆和游泳池，而中国人的学校，顶多有一个操场。大学虽然中国人和日本人合校，但中国人不能学习较好的专业。较差的专业又无一个日本人入学。

日本自明治维新以后，在学习欧美先进技术的同时，也吸收了欧美的、尤其是德国的军国民主义体育。为了培养“忠良的国民”，顺从的奴隶，也注意在殖民地的学校中运用体育作为重要工具。

一九三八年，伪满洲国开始实行“新学制”。规定体育课为必修课，每周三学时，不及格影响升级，除此还规定课间体育和课外体育活动时间。伪教育局差不多每年假期都举行关于体育的讲学和研究。如此等等。

日寇为什么重视其殖民地学校的体育呢？在伪满“文教部”制定的《学校体炼科教授要目》中，关于《体炼科教授方针》曾有如下规定：

（一）体炼科应课以各种运动，以鍛炼身体，陶冶精神，努力练成阔达刚健之身心，及培养献身奉公之实践力，以期达成身心如一之全人教育。

……

① 参看伪满前教育司长皆川丰治著：《满洲国之教育》

（三）应籍团体训练，而行民族协和之实践的训练。

（四）应使自觉强韧之体力，与旺盛之精神，为高度国防及产业扩充上，不可缺者。

……。

（八）武道应使修炼日本武道而练磨涵养武道精神，并养成尚礼节、重廉耻之风气，培养攻击精神，必胜之信念，使体会献身无我之心境，而炼成实战之气魄。

（九）协和青少年训练，应在体炼科教授时间内，配合实施之。

总之，日寇企图通过伪满的体育首先去泯灭沦陷区中国青少年的民族意识，要他们去与日寇讲“协和”，讲“日满一德一心”作忠实的汉奸走狗或奴隶；其次是养成“坚韧之体力”、“献身奉公”精神、“献身无我之心境”，去为日寇的侵略战争榨干自己的血汗，这就是所谓“高度国防及产业扩充之不可缺者”。（当时，日本大肆侵略中国和南洋群岛，后又掀起了太平洋战争。因此极需从东北搜刮大量物资，以供军需。因而在东北学校中设军事课。”“勤劳奉仕”课，并强迫中、小学生储蓄献纳废金属、洋钉、兽毛、山茧、柳树皮、山葡萄，指定数量强制完成，以为侵略战争服务。①

当时，日寇在“满洲国”规定：体育课（是各级学校的必修课）一般小学每周三节，中学以上每周二节。教材最初全部照搬日本，称为《满洲体育教授参考书》。一九四四年，日本投降前夕，伪满“文教部”又制定了统一教材：《学校体炼科教授要目》，内容也是从日本照抄的：队列口

参见国民党吉林省教育厅编《吉林省教育复员工作概况》（1946年）

令用日语，游戏也用日本的。内容主要包括：①队列；②徒手体操；③单杠等器械体操；④田径；⑤游戏—综合性游戏（竞技游戏、表情游戏、唱游）；⑥舞蹈；⑦球类；⑧角力；⑨综合训练；⑩卫生训练。

所谓“综合训练”，是指体力检定，行军等。另外，根据气候和地区特点，还有游泳和滑冰等。中学增加了投手榴弹、剑道、柔道。体现对青少年强迫实施体育与军事相结合的奴化训练，为侵略战争服务。

除此，对早操、课间操、课外活动都有规定。体育课按体育、卫生两项评分；关于运动能力，还制定了四个项目，根据学生综合体力判定标准表评分。

a、跑力：小学、高小、女子中学：一百米；中学生：一千米。

b、投力：投硬式皮球。

c、跳力：跳远。

d、悬垂力：单杠引体向上（高中、中学）。

一九三六年还制订出身体检查法，测定身长，体重，胸围，算出比例，按学生综合体力判定标准评分。

除此，还有关于教法的相应规定。①

伪满学校的体育课，搬日本的一套体罚制度，类似训练士兵。教师类军事教官，随意打骂学生；学生听令而行，胆战心惊，精神身体均受摧残。反映了殖民地教育的法西斯化特点。

伪满对师资要求严格，体育师资均在各师范学校设体育

---

① 参看伪满《学校体炼科教授要目》、康德十一（1944）年伪满文教部制定。

科培养。如一九三六年前的“北满特别区”立师范专修学校就设体育科，招收高中毕业生，培养中学体育师资。一九四二年创设的吉林高等师范学校（四年制，名称叫吉林师道高等学校）招收高中毕业生。其第八班是培养体育和“国民道德”的。另外要求各师范学校学生，学习一主项、一兼项，体育属于兼项。① 此外还利用假期进行讲习研究。

综上所述，日伪时期的学校体育是全盘从日本搬来。因之从具体内容来看，手段较先进，也较行之有效。但其精神内容则是极其反动的，法西斯化的，是为其奴化教育的根本目的服务的。学生在鍛炼身体的同时，精神备受摧残，准备接受日寇强加的忘掉祖国，丧失民族自尊心的“教育”，被培养为俯首貼耳的汉奸、奴才。因此，这样的体育是极端反动的体育，为有良心的中国人所不甘承受。

二、日伪统治下的社会体育

日寇在伪满推行的，为进行奴化教育服务的体育，除学校体育外，还有社会体育，运动竞赛等。统治伪满社会体育的最高机构是伪“民生部”下设的所谓“大满洲帝国体育联盟”。（以下简称“体联”）“体联”受日本全国体协指挥，总裁、理事长等所有官员均由日本人担任。下设足球、陆上竞技等十七个单项体育协会。这些单项体协及地方体育协会（地方事务局）的所有官员也都是日本人。这当然是在日本人卵翼下，为日寇进行文化侵略服务的工具，其目的是“以举民族协和之实”等等。

伪满“体联”在日本人控制下曾进行过如下一些活动：

---

① 同407页①

（一）为使伪满政权合法化而进行的活动。

如：曾使尽一切伎俩，妄图挤进奥运会，远东运动会而未得逞；

曾组织伪“满洲国”（中国东北）、“中华”（中国华北敌占区）、韩国（日本占领的朝鲜）与菲律宾等国举行所谓“东亚大会”。上述日本殖民地各部份虽然都打着“国家”的招牌，但领队、教练等都是日本人。比赛项目有：田径、兰球、排球、足球、乒乓球、网球等。除此，还有什么“日满华交欢竞技大会”、“鲜华亲善竞技大会”、“鲜满对抗综合大会”、“日满交欢竞技大会”等等不一而足。好似日寇独家操纵的一台傀儡戏，招摇过市，丑态百出，拚命为日寇的侵略行径作政治宣传。

为了同样目的，大造“日满一德一心”、“民族协和”和“大和民族优秀”等反动舆论，日寇于一九三七年十二月二十九日还搞了个《运动竞技者统制协定书》，其内容有：

①居住满洲国内之日本人运动家，由大满洲帝国体育联盟统制之。（关东州的日人，由加盟于大日本体育协会之各运动团体统制之）。

②对于满洲国内比赛，日人以满洲国选手出场，国际比赛另定。

③满洲国内之日本体育团体，归并入大满洲帝国体育联盟中。

④满洲体育协会，改组为关东州体育协会，而为构成日本体育运动团体之一分子。

⑤在满之日人希望参加日本比赛，在日之日人希望出场满洲比赛，由体育团体协商。

⑥给予在满日人参加比赛之优待。

根据这个《协定书》，中国的旅大（关东州）正式成了日本领土的一部分。另成立“关东州体育协会”，是日本的体育团体之一。而在伪满的体育比赛中，日本人参加比赛要受优待。在伪满等日本殖民地的一些体育比赛中，日本人完全以“主人”、“太上皇”的姿态出现，趾高气扬，视中国人为奴隶婢妾，颐指气使，生杀予夺，这正是建筑在中国人的耻辱和血泪之上的体育竞赛，真是“亡国奴，不如死”啊！

此后的“满洲国代表队”，不但领队教练是日本人，运动员也多数是日本人，各殖民地之间的比赛，实际上是日本人之间的比赛，中国运动员寥寥无几。一九四〇年参加《东亚大会排球战》的“满洲国代表队”，出场的全是日本人。其他如体操、乒乓球、网球、滑冰、游泳等项的“满洲国代表队”也全是日本人，只有兰球和足球代表队由中国人组成。到一九四二年的《东亚竞技大会》，“满洲国”的足球代表队也全由日本人组成。这样的所谓国际比赛，实在不伦不类。参加这些竞技的中国运动员，在忍无可忍情况下，也时以弃权来表示反抗。（如一九四〇年“东亚大会足球赛”，两次“中华”遇“满洲”，代表伪满和汪伪的中国运动员，因不愿同是中国运动员而代表“两个国家”比赛，而宣布弃权以示抗议。）

在这种情况下，伪满“体联”所搞的那些体育竞赛虽然不少，但只是日寇文化侵略罪行录和中国人耻辱的记录，就是单从体育角度讲也没有多少实际意义，姑且从略。

（有关伪满一九三二、一九三三年体育大会，一九四〇年、一九四二年部分田径项目的“满洲最高记录”等体育成绩，这里也从略）

（二）其他：除大型运动会外，日寇在伪满还开过一些

基层运动会，多在一些日寇侵略中国的所谓“纪念日”举行，除此还在学校强迫推行过所谓“建国体操”。基层体育由所谓“民众教育馆”和“童子团”配合各级“体协”组织进行。

总之，由于日寇对中国的侵略，在二十世纪三十到四十年代，在半殖民地半封建的旧中国，前后七、八年到十余年，出现了大片的日本殖民地。日寇在这些殖民地，一度建立了伪“满洲国”、汪精卫的伪“中央政府”等傀儡政权。在这些傀儡政权控制区域所推行的体育，是纯属殖民地性质的体育。无论其学校体育还是社会体育，实际控制权都操纵在日本人之手。这种体育，从内容到形式都为日寇的侵略政策和战争政策服务。作为日寇进行文化侵略，企图泯灭中国人的民族观念，宣传“大和民族”的“优越性”，灌输奴隶意识，训练忠顺奴仆的工具。在这种体育活动中，侵略者成了主宰和太上皇。尽管由于日本向欧美学习较早，体育水平上有比旧中国先进之处，但因其性质的极端反动，在中国近代体育史上无可称道。只能作为日寇的侵略罪行和中国人的耻辱与辛酸的记录载入史册。

因为材料有限，也因其性质特殊，故作为附录，介绍一个简单的概况，仅供研究中国近代体育史的参考。①

几点简单的结论

一、本讲是就“中华民国时期”的社会体育部分集中进行阐述。

---

① 本节《附录》主要根据沈阳体育学院武恩莲同志提供的材料编成。

旧中国的所谓“社会体育”，其实主要就是沿海地区和大城市部分学校学生（有少部分社会人士）参加各种近代体育运动以及国内外运动竞赛的概况。（内地和边远地区，尤其广大农村几乎无体育可言；在大城市中，其他各阶层人士因种种原因，对近代体育项目的活动也很少有条件参加）因而，总的来说，这是一种范围很窄、水平很低的体育运动。

二、旧中国近代体育项目及其竞赛的开展，就其本身讲又是在不断进步的：民国时期比清末进步很大，国民党统治时期比北洋军阀时期进步也很明显。就项目说：由军操、球类而田径、游泳；就地区说：由华北而华东、华南……；就各阶层、各单位说：由教会学校而官办学校、由学校而社会；就竞赛说：由校内而校际、而埠际，进而各地区、全国、国际间竞赛逐渐开展并制度化起来。这些竞赛，反过来又推动了近代体育在中国的发展。全国和各地区的体育组织逐渐成立了，场地设备新建或扩充了，运动成绩在原有基础上逐渐提高了……。和当时的世界和亚洲水平相比，由于中国当时的政治更腐败、经济更落后，因而这是一种相当低水平的发展。但是，就中国自身而言，近代体育经过几十年的缓慢传播，毕竟是顺应历史潮流，向前迈进了。（历史证明，欧美传来的田径、球类、游泳等近代运动项目比中国的“国粹体育”与同是西方传来的“军国民主义”体育都更有生命力。当然，其副产品如锦标主义、打架斗殴等资本主义体育的劣根性也流传了开来。）

三、由于社会向前发展，也由于和外国的交流，国民党时期的体育从技术上比清末和北洋军阀时期稍有进步和发展，尤其在抗日战争爆发前是如此。但因二十余年中连年战

乱，国民党又忙于打内战、“围剿”红军，因此从未认真关心过体育，更不关心广大劳动群众的健康。因而体育运动无论在经费、场地设备和组织领导、人员等方面都长期处于困境。因之国民党时期的体育长期停留在少数大城市的少数人的狭小范围内，而且，几十年来，进展缓慢，成绩极低。重要国内竞赛常成为官僚政客资本家捞取政治资本和借机发财的工具。国际比赛毫无建树，在亚洲都名落孙山，遑论世界。却空留下许多丑态百出的笑柄，为外人所耻笑，使民族蒙羞辱。

四、全国大陆解放后，国民党政府逃往台湾，。三十年来因有相对稳定的环境，种种原因使得经济上又有些畸形发展，因而其体育比在大陆时略有进展。但因本质未变，效果不大。学校体育方面除留下不少“方针”、“标准”、“新学制”之类的空头支票外，没有突飞猛进的实例；社会体育与竞赛（特别是“国际”竞赛）方面，总算出了杨传广和纪政等两个世界水平的运动员（可惜好景不长），以及在几届亚运会略有建树外，其余均不足道。

五、抗日战争时期，在日寇统治下的沦陷区的体育则完全是殖民地的体育。这是廿世纪三、四十年代中国近代史上特殊的一个篇章。其体育完全是为日寇略华、进行奴化教育、妄图泯灭中华民族的民族意识，培养忠实的汉奸、奴才，支持日寇的民族统治中国和继续进行侵略战争服务的。在其中，日寇居于“主子”的地位，视中国人为奴隶。因而，仅就体育方面讲也毫无价值，这是日寇侵华罪行录之一章，也是中华民族苦难和耻辱之一页。

所有以上旧中国的体育，都是反动统治阶级的体育，它不属于，或基本上不属于中国的广大人民。对劳动群众和广

大基层体育工作者是桎梏，是劫难。只有把旧的政治、经济、文化产生的根基——旧的社会制度彻底推翻，人民当家作主，掌握自己的命运，才能迎来属于广大劳动群众自己所有的新体育的春天。

第　十　章

革命根据地（解放区）红色体育运动简介

中国近代史上的第一次国内革命和北伐战争，因一九二七年国民党反动派的背叛，加上共产党内以陈独秀为代表执行了一条右倾机会主义路线，因而宣告失败。以蒋介石为首的反动派，进一步勾结帝国主义，建立了新军阀的封建买办法西斯统治，实行反共、独裁、卖国政策，血腥屠杀共产党人和爱国人民。在这极其严重的历史关头，中国共产党领导的南昌起义，秋收起义和广州起义，高举革命红旗，以武装的革命反抗武装的反革命，掀起了历史的新篇章。

从一九二七年秋收起义后毛泽东同志率领工农红军开辟井冈山革命根据地起，到一九四九年，中华人民共和国成立止，中国共产党领导全国人民，执行“农村包围城市，最后夺取城市”的革命路线，先后在全国建立了许多革命根据地（后来称解放区）。当时在敌强我弱，白色政权四面包围之中，我党独立自主地领导工农群众，进行武装割据，建立红色政权。在敌人包围、封锁和不断“围剿”、“扫荡”之下，根据地的党和人民曾在极其困难的条件下，长期坚持了艰苦卓绝的斗争，把革命推向全国，终于迎来了社会主义新中国的曙光。

毛泽东同志曾指出：“革命根据地的一切文化教育机

关，是操在工农劳苦群众的手里，工农及其子女有享受教育的优先权，苏维埃政府用一切方法来提高工农文化水平”。

作为文化教育建设事业的一部分，革命根据地“群众的红色体育运动，也是迅速发展的”。这是在极其艰苦的环境下开展的体育运动。它与历史上一切剥削阶级的旧体育本质上完全不同，是无产阶级领导下，广大人民群众自己的体育运动。紧密地为无产阶级政治服务，有力地配合了各个时期的革命斗争，而且为全国解放后发展社会主义体育运动积累了经验和准备了干部，我们一定要继承和发扬革命根据地时期体育的光荣革命传统，使我们的社会主义体育事业沿着老一代无产阶级革命家开拓的革命方向，在为实现四个现代化而奋斗的新长征中阔步前进。

第一节　井岗山革命根据地时期的体育

一九二七年秋收起义后，毛泽东同志率领工农红军开辟了井岗山革命根据地。当时的主要任务是巩固根据地，粉碎敌人的围剿。不仅在政治、军事、经济、文化方面作了许多工作，而且，在紧张的战争岁月里，结合部队军事训练，毛泽东同志还经常带领红军，结合练兵搞爬山、行军、打野操、做游戏等军事体育活动。他曾对红军战士们说：“你们要加强训练，要打好野操，要锻炼好身体，才能打敌人。”

当时，每隔三、五天，就要组织部队练一次野操。把部队分成两个连，一个连作假想敌人，比赛抢山头。特别在下雪时，毛泽东同志虽因长途行军穿草鞋磨破了脚，但仍亲自带领战士们一起爬山。

爬山时，常常事先在山顶上插两面红旗，红旗下面放三颗子弹。部队分两边排在山下，一声令下，立即勇猛冲锋。首先冲上山头的，就夺得红旗，并获得三颗子弹作奖励。

另外，据一些老同志回忆说：……

一九二七年旧历九月左右，毛泽东同志曾带领红军战士在井岗山上茅坪附近的步云山练习爬山。

当时的步云山是红军的练兵场。从步云山下到山顶五华里，对跑得快的、吃得苦的、练得好的就从政治上鼓励他们。号召大家向他们学习。有时还奖励两片烟叶和一双草鞋。

（以上材料录自《毛主席体育理论和实践教学读物》编写小组在井岗山的访问材料。）

第二节　中央苏区的红色体育

（附：在长征途中的点滴体育资料）

在毛泽东同志亲自领导下，井岗山革命根据地迅速扩大。一九二九年一月，毛泽东、朱德等同志率领工农红军向赣南、闽西进军，后来建立了以瑞金为中心的中央苏区。随着政治、经济、文教卫生等事业的发展，工农民主政府也十分注意开展群众性的体育运动。

当时，面临敌人的封锁和连续“围剿”，苏区人民时刻准备参军参战，支援前线，大家不分昼夜地努力生产和工作，由于缺乏粮食、布匹、油、盐、肉等物资，生活十分艰苦。在这种情况下，党更加关怀干部和群众的健康，除尽力改善生活和医疗条件外，就号召开展体育运动。当时在工厂、机关、连队、学校多设有列宁俱乐部（由工会和青年团负责），在俱乐部领导下就开展了各种文体活动。

在中央苏区时期，毛泽东同志当选为中华苏维埃中央执行委员会和中央工农民主政府主席，他亲自带头参加各项体育活动，内容有冷水浴、体操、跑步、爬山、骑马、打秋千、游泳、打篮球、踢足球、跳高、跳远等十几个项目，并且在瑞金叶坪河中教过战士和青少年游泳，和警卫战士比赛跑步、爬山，在沙洲坝亲自领导过修建大体育场，在会昌文武坝警卫战士赛篮球时还当过裁判员等等。积极倡导苏区群众红色体育运动的开展，以增强军民的体质，学习军事技术，为阶级斗争和革命战争服务。

这是和王明机会主义路线进行尖锐斗争的结果。王明等人积极推行单纯军事观点，反对根据地的各种经济、文教建设，他们大叫什么：现在革命战争已经忙不了，那里有闲功夫去做经济建设工作。他们并且企图把苏区的文化教育取消，学校停办，把文教经费放到战争上去，对搞体育当然更无兴趣。

毛泽东同志针锋相对地指出：如果我们单单动员人民进行战争，一点别的工作也不做，能不能达到战胜敌人的目的呢？当然不能，“这种以革命战争的环境不应该进行经济建设的意见是极端错误的。”

关于开展体育运动，毛主席对当时苏区军民曾讲过许多话。根据一些老同志的回忆，大致有：

对身边的警卫战士说：“你们这些小孩子，要多运动，将来才能长得结实，否则老是那么瘦小，扛机关枪也扛不动。”“你们好好锻炼，对身体有好处。”“现在不走走爬爬，将来行军打仗，你就走不动了。”踢足球“这个运动很好，一方面锻炼身体，一方面训练快。”等等。

对儿童团们曾说：“要好好学习，练好本领，长大了才

能更好地为革命出力。”

对地方干部说：“应该把苏区的体育活动很好地开展起来，尤其是军事体育和田径运动。”“将来你们县里可以好好发动大家搞搞运动，鼓舞人心，锻炼身体，这很好啊！”“你们区委干部也要锻炼，不要早上睡呼呼觉。要起来锻炼身体，锻炼对你们有好处。”“人不锻炼，水不通流。”等等。这些话对苏区军民是很大的鼓舞。

另外，据一些同志回忆，不但毛主席带头锻炼身体，而且在瑞金经常看到邓小平、聂荣臻同志跑步，朱德、邓发、张爱萍、杨勇同志打球，任弼时同志是中央局篮球队中锋，红军女子大学校长康克清曾带学员到双清桥下游泳等。苏区的群众体育在当时开展得相当活跃。根据现在搜集到的部分材料，大体有如下几方面：

一、红军中的体育运动

据一些老同志回忆，当时红军中开展体育首先一个特点是紧密结合打仗，为战争作准备。第二个特点是项目很多，开展很普遍。主要是开展一些军事体育项目：如射击、刺杀、劈刀、跑步、爬山（抢山头）、跳障碍、爬云梯、木马、投手榴弹、过独木桥等等，而且有些项目如跳高、跳远、持竿跳高、投标枪等也和军事需要紧密结合。如跳高、跳远在连队开展很普遍。部队在一个地方如果住上两天以上，除军事项目外就要挖跳高、跳远砂坑，来不及挖砂坑就用木板作为跳远的工具。竖两根竿，刻上刻度，一根绳子两头捆上石头，往竿上一搭就是简易跳高架。这是因为在打仗中，随时需要跨跃壕沟、矮墙、铁丝网等障碍物。当时红军中，梭标还是重要武器。因此有部队就开展过用梭标投掷草人的活动，

这实际上就是标枪项目在军事上的运用。

当时在部队普遍设有列宁室（后改称俱乐部），专门开展业余的文娱、体育活动。列宁室开展的体育活动有乒乓球、篮球、足球等球类活动，还有单双杠、爬竿、打秋千等。常常是自己喜欢那一项就参加那一项。如在著名的《红四军第九次党代表大会决议案》中就明文规定：

“以大队为单位，充实士兵娱乐部的工作，作下列各种游艺：1．捉迷藏等；2．打足球；3．音乐；4．武术；5.花鼓调；6．旧剧。”

据老红军吴兴同志回忆，当时在红一方面军中，连队开展的主要是跳高、跳远、过障碍等项。至于乒乓球，因为器材困难，主要是在方面军领导机关中开展。沒有台子，就搞两张老百姓吃饭的桌子拼起来。球不易买到，打开漳州后曾搞到很多乒乓球。

至于部队整训时，还有在红军学校里，则普遍采用三操二讲制度，在操练中，除军事内容外，有许多就是体育项目，晚饭后就主要是唱歌，作各种游戏。一九三三年三月十二日的《青年实话》二卷七号上，曾刊载过一篇红军学校学生的日记，上面写道：

“……，晚饭后，大家都集合在列宁室，唱歌的唱歌，跳舞的跳舞，下棋的下棋，我最高兴的就是打乒乓球，参加了与第二班比赛。……”

当时在部队，每逢“五一”、“七一”、“八一”、“九一八”等节日或纪念日，常常要举行各种规模的运动会，比赛各种军事技术和体育项目。在举行检阅、野营、誓师大会、联欢会等集会活动时，也都有许多体育的内容。

二、青少年中的体育活动广泛开展

在中央苏区，除了红军外，最有条件开展体育活动的是青少年。在列宁小学、儿童团、少先队、共青团中体育活动相当活跃。

据一九三四年三月的统计，当时全中央苏区共有列宁小学三千一百九十九个。学生约达十万人。苏区列宁小学的儿童团很爱好体育活动。一九三二年"三·一八"纪念日时，在福建上杭县曾举行过共产儿童团游艺比赛大会，比赛项目有徒手运动，各种操法，表情歌舞等。据说一九三三年四月一日儿童节曾举行过中央苏区的共产儿童团大检阅。当时少共中央号召儿童们开展游戏、舞蹈、体操、秋千、拍皮球、叠罗汉等各种活动。

一九三三年九月的一天，在列宁小学创办一周年的纪念日的时候，瑞金县各区、乡列宁小学的儿童团员，聚集在沙洲坝广场，接受毛主席的检阅。毛主席还观看了儿童团的红樱枪刺杀、投手榴弹，打马刀花等多种比赛活动。毛主席对随同人员说：今天的儿童是有希望的。并勉励儿童团员们说："有成绩，今后，你们儿童团要好好学习，练好本领，长大了才能更好地为革命出力。"

（见《毛主席检阅儿童团》一文）

苏区的少先队有中央总队部，党代表是周恩来付主席。少先队中央总队部下专门设有体育训练委员会。少先队是半军事化组织，任务是协助赤卫队保卫地方，站岗放哨，作交通，轮流送信等，每人一根棍子，经常操棍子，练步子，每逢大的节日，就搞各种比赛。

少先队的体育比赛也很活跃。据现在了解的材料，仅一

九三三年，就举行过闽赣两省少先队的两次重要比赛大会：

1．闽赣两省少先队军事体育比赛大会：一九三三年五月在瑞金县召开，有两省少先队员五、六百名代表参加。比赛内容为步伐操练、散兵群、瞄准、投弹等。由少先队中央总队部主办。

2．闽赣两省少先队运动会：一九三三年八月一日至七日在宁都举行。到会两省少先队运动员一百二十余人。比赛项目有篮球、足球、铁饼、铁球、标枪、跳高、跳远、500米赛跑等，也是少先队中央总部举办的，苏区少先队体育开展情况于此可见一斑。

（见赣南师专体育科编写的《红色体育在斗争中发展》一文）

中央苏区时期也十分重视青年的体育活动。当时在瑞金叶坪曾专门成立了一所培养青年干部的“列宁学校”，学员每天早上起来就开展踢足球、翻杠子、跳高、跳远、刺杀、荡秋千、打篮球、射箭、用梭标投草人、持竿跳高、劈刀等活动。

在部队，也特别关心青年体育活动的开展。当时在一方面军中有青年队，军、师都设有青年干事，专门组织连队青年的活动，其中体育活动特别多。每年国际青年节都举行比较大的比赛集会。

（见老红军黎同新、吴兴同志回忆材料）

三、学校、机关中体育活动的开展

当时在中央苏区，为了培养干部，曾创办了许多大学和专科学校，到一九三四年九月的统计，有“马克思共产主义大学、郝西史红军大学、沈泽民苏维埃大学、高尔基戏剧学

校、通信学校、卫生学校、商业学校、银行专修学校、师范学校、农业学校等。”（据《红色中华》一九三四年九月二十九日第二三九期刊载。）这些学校和机关团体都有自己的列宁室，体育活动就在列宁室组织下开展。据说当时中央苏区共有列宁室（俱乐部）一千九百一十七个，参加文化体育生活的固定会员有九万三千余人。

以开办在沙州坝的苏维埃大学为例。这是一所培养各级苏维埃干部的学校，毛主席兼任校长，并每周到校给学员上一次政治课。学习期限六个月，学员的生活军事化。当时开展的体育活动有足球、篮球、乒乓球、单杠、双杠、赛跑、赛走等项。赛走是至少要走廿华里（到瑞金县城打来回）。据说当时除了开展运动外，还举行过对体育运动的讨论研究会，研究如何锻炼身体，以适应战争的需要。

（见朱开铨同志回忆材料）

至于机关干部中开展的体育活动，以球类为主，不少机关都组织有球队，经常进行比赛。其中篮球以少共中央篮球队为最强。（由少共苏区中央局工作人员组成）该队在一九三二年底至一九三三年三月的三场比赛中三战皆捷，分别战胜了全总执行局篮球队、中共中央局篮球队和中央政府篮球队。关于这三场比赛，《青年实话》一九三三年三月十九日(二卷八号)有较详细的报导，为苏区时期难得的体育史料之一。后来在同年“五卅”全中央苏区的运动大会上，少共中央篮球队打败了包括中央苏区保卫局篮球队（这是中央苏区另一支篮球劲旅）在内的所有对手，因而取得大会篮球比赛的冠军。关于“五卅”运动会，《青年实话》二卷十八号(一九三三年六月十一日)也有详细的报导。这对我们了解中央苏区特别是机关、学校体育开展状况是十分生动的材料。

当时，在中央苏区，开展体育活动的场地器材都是充分利用自然条件，因陋就简，土法上马的：在较平坦的山坡上开辟田径场；竖起篮球架、立起竹爬竿，用竹子编两个圈钉在木框上，织布厂用废料制造了土篮球就打起来；穿草鞋或赤脚踢土“足球”；用毛竹作跳高架和木马、双杠；工厂工人用废料制作了手榴弹、铁饼、铁球和标枪等等。每天天一亮，人们就起来做操、跑步和按民兵组织进行体育活动，晚饭后休息时间，也三三两两地走向了运动场。

（参看《新体育》一九六〇年第十九期《回忆苏区体育活动片断》一文）

一九三三年二卷八期《青年实话》曾这样写道“苏区体育运动是一天天向前开展着。各地青年工农群众进行的——跳高啦、跳远啦、赛跑啦、游泳啦、秋千啦、篮球啦、足球啦、乒乓球啦、举行运动会啦、轰轰烈烈、热热腾腾地掀动起来了。红军的体育健儿，一天天的多起来了。各地—在江西、在福建、在前方、在后方，到处都在举行体育比赛，发展红色体育运动。……”从中确实可以看到当时中央苏区体育运动开展情况的一个侧面。

四、有关体育竞赛的部分资料

在中央苏区时期，无论是部队还是地方，每逢“五一”、“七一”、“八一”十月革命节等重大节日，以及“三·一八”、“五卅”、“九·一八”等纪念日，还有重大集会、检阅之后都常常要举行各种规模的体育比赛，因之，体育竞赛的次数多得无法统计，有些比赛的具体情况已不可考，现仅就我们搜集到的部分体育比赛的材料，作一个简单的介绍（按时间先后为序）

1．庆祝“一苏大会”召开的运动会。

时间：一九三一年十一月七日前后。

地点：瑞金叶坪大练兵场。

内容：比赛项目有障碍跑、投弹、刺杀、劈刀、跑步、跳高、跳远、抬担架、爬云梯（战士背枪爬、医务人员背药箱爬、炊事员背铁锅爬）等，毛主席还讲了话。具体情况不详。

（参看吴吉清的回忆材料）

另一个说法：在“一苏大会”前后都举行了比赛，内容有刺杀、射击、跳远、跳高等，还有踩高跷、打霸王鞭、文艺汇报等。

（参看瑞金退休老干部熊德祥、袁耐冬提供的材料）

2．上杭共产儿童团游艺比赛运动会。

时间：一九三二年“三·一八”纪念会后。

地点：福建上杭县。

内容：有五个区的儿童参加，比赛项目有徒手运动，各种操法，表情歌舞等。

（参看《青年实话》第十五期）

3．福建全省游艺体育运动大会。

时间：一九三二年五月一日。

地点：福建长汀。（现公共体育场）

内容：有龙岩、上杭、武平、永定、连城、宁化、长汀等县的代表上千人参加。比赛项目有跑、跳、掷、刺枪、打马刀、徒手操等十多项。

（长汀县革命纪念馆资料组提供）

4．乐安县儿童总检阅。

时间：一九三二年十一月七日。

地点：江西乐安县招携圩。

内容：军事方面有：野操、竹箭射击、下操和武装整齐。

体育方面有：作游戏、跳绳。除此还有唱歌、政治测验等。优胜者给奖。

（寻坞纪念馆抄录的省党史资料
（二）中记载。）

5．红一方面军一军团运动会。

时间：一九三三年五月一日至三日。

地点：江西永丰县藤田。

内容：运动员二百余人。比赛项目有：篮球、足球、跳高、跳远、射击、投弹、过浪桥、秋千、越障碍、一百米、二百米、五百米跑等。由红一方面军主办。

（参看赣南师专体育科的调查材料
《红色体育在斗争中发展》一文）

6．“五一”运动大会。

时间：一九三二年或一九三三年五月一日。

地点：瑞金红军大学附近的运动场。

内容：毛主席观看了各个比赛项目，并且和运动员们亲切谈了话。比赛项目有：篮球、劈刀、障碍跑、投手榴弹等。

在参观比赛后，毛主席说：应该把苏区的体育活动很好地开展起来，尤其是军事体育和田径运动。并对瑞金县工农民主政府一位副主席说：“将来你们县里可以好好发动大家搞搞运动。鼓舞人心，锻炼身体，这很好啊！”

（参看《回忆在毛主席身边的日子》一书）

7．中华苏维埃共和国第一次运动大会。

时间：一九三三年五月卅日开始。

地点：瑞金叶坪大练兵场。

内容：指导思想：在开展革命战争发展苏维埃运动援助白区反日反帝反国民党运动与工农群众斗争中锻炼我们的身体，适宜于阶级斗争，养成工农的集体精神。运动员一百八十余人，大会推举博古、邓颖超、王盛荣、项英、张爱萍、何长工、杨尚昆等七人为主席团，并聘请博古为总评判主任，洛甫、邓颖超、凯丰、毛泽东、项英、杨尚昆、陈云、何长工等八同志为总评判员。

比赛项目有：篮球、排球、足球、乒乓球、网球、田径等项。

比赛结果：中共中央局篮、排球队获篮球、排球冠军。红军学校队获足球冠军。

赛后曾组织混合队进行表演，并宣布成立中华苏维埃共和国赤色体育会。推选项英、王盛荣、邓发、张爱萍、施碧晨五同志为委员。

（参看赣南师专体育科的调查报告与《青年实话》一九三三年六月十一日，二卷十八号皮辰的文章《“五卅”全苏区运动大会的经过》）

8．闽赣两省少先队军事体育比赛大会。

时间：一九三三年五月。

地点：瑞金县南郊乡契背村。

内容：有闽赣两省少先队和瑞金县少先队代表五、六百人参加，比赛项目有：步伐操练、散兵群、瞄准、投弹等。中央少先队总部举办。

（参看赣南师专体育科调查报告）

9．福建军区运动大会。

时间：一九三三年六月十六日至十九日

地点：不详。

内容：参加单位有十二军团、福建军区直属队、随营学校、才溪旧县官庄永埔城郊江坊各区的地方武装。比赛内容有政治讲演、政治测验、墙报、二百米、四百米赛跑、跳高、跳远、跳越障碍、刺枪、劈刀、抢山头、唱歌、打拳、跳舞、作游戏、乒乓球、篮球、足球、实弹射击等。

才溪县群众还送来"百战百胜"、"常胜红军"等各种彩牌、红猪、草鞋、雨伞、面巾、干柴等几十担来慰劳红军。

（参看《红色中华》第九十二期，
一九三三年七月八日顾润民的文章
《福建军区运动大会盛况》）

10．瑞金县少先队运动员选拔赛。

时间：一九三三年七月上旬。

地点：瑞金县小南门一所小学。

内容：县少先队、青工部、保卫部参加，选拔出代表五十余人，准备参加闽赣两省少先队运动会。比赛项目有篮球、足球、铁饼、铁球、标枪、跳高、跳远。瑞金县少先队总部主办。

（参看赣南师专体育科调查报告）

11．闽赣两省少先队运动会。

时间：一九三三年八月一日至七日。

地点：宁都县第九中学操场。

内容：闽赣两省少先队代表一二〇人参加。比赛内容同瑞金县的选拔赛，另加500米赛跑。由中央少先队总部主办。

（出处同上）

12．"八一"运动大会（一九三三年起定"八一"为建军节）

时间：一九三三年八月一日。

地点：瑞金红军大学附近运动场。

内容：参加大会的有红军、地方武装和学生运动员。毛主席、朱德同志都讲了话，然后进行军事检阅，检阅后进行体育比赛。周恩来付主席指挥运动员。陈云、聂荣臻、杨立三、康克清、还有毛泽覃等同志参加了比赛。

比赛项目有：跳高、跳远、爬障碍、足球、篮球等。还有跑步、刺杀、劈刀、投手榴弹等。

红五军团劈刀表演很整齐，毛主席号召各军团都要向他们学习。

（参看杨衍炬、吴吉清、曾先基等人的回忆材料）

13. “八一”江西全省运动大会。

时间：一九三三年八月一日至三日。

地点：江西宁都（博生）县。

内容：比赛项目：

一、球类：篮球、足球、排球、乒乓球。

二、田赛：跳高、撑杆跳高、单级跳远、三级跳远、铁球、铁饼、标枪、铁杠。

三、径赛：五十米（女子或十七岁以下的小孩子），百米、二百米、四百米、八百米、障碍物跑、着装跑、低栏。

四、军事技术：

甲：团体操、刺枪（日本式）、连战斗教练（疏开、前进、散开、冲锋、集合、报告。）（模范苏少队、军区特务连、省县保卫队。）

乙：打靶（一百二十米、每人发三弹，用立跪卧射。）

丙：军事问答。

五、体操。

六、游戏等。

（参看江西博物馆文物展览一九三三年六月廿九日《“八一”江西全省运动会筹备会布告》

另：（参看《红色中华》一九三三年七月五日第九一期第四版《八一运动大会又出了》一文）

14．“八一”运动会。

时间：一九三三年八月一日。

地点：江西永丰县苻田。

内容：不详。

（参看吴兴同志回忆材料）

另外，据说×年六月廿六日在永丰苻田召开过一次永丰县第一次赤色体育运动比赛，参加单位有省委巡视团、县苏、县军事部、县保卫局、党团县委、苻田区一级、各区委书记、中心模范支部书记共三十五人。比赛内容有：跳高、跳远、赛跑、泅水、政治测验等。

（详细内容待核查）

（参看《青年实话》少共国际师专号，周才土所写《永丰体育运动比赛的经过》一文）

15．红军前方军事技术比赛大会。

时间：一九三三年八月一日。

地点：不详。

内容：除军事技术外，据说还有田径项目。

（参看《青年实话》第十五期）

16．瑞金县体育运动大会。

时间：一九三三年八月上旬。

地点：瑞金县南郊乡历任村。

内容：十五个区，每区代表13～14人，共运动员二百余人。比赛內容有武术（刀、枪、棍术）、田径（跳高、跳远）、爬山、赛跑等。由县教育部主办。徐特立同志参加授奖仪式。

（参看赣南师专体育科的调查报告）

17．“九·一八”特等射手射击比赛。

时间：一九三三年九月十八日。

地点：不详。

内容：似为第一方面军政治部主办，具体內容待查。（参看《红星》报一九三三年十月八日第十期）

18．“二苏大会”后的阅兵和体育比赛。

时间：一九三四年一月二十一日。

地点：沙洲坝大运动场。

内容：一九三四年一月二十一日，二苏大会开幕这天，早上六点曾在中央政府运动场举行阅兵典礼。毛主席、朱德同志和蔡畅同志曾发表演说。

据说为迎接二苏大会召开，曾开过运动会，“什么球都打过，还投过手榴弹。”（杨衍炬语）

（详细情况待核查）

（参看《红星》报一九三四年二月二十八日《二苏大会记略》一文及杨衍炬的回忆材料）

19．“八一”运动会。

时间：一九三四年八月一日。

地点：瑞金。

内容：毛主席检阅了红军部队、红军学校、后方机关工作人员和地方赤卫队，并高呼口号“打倒日本帝国主义”、“打倒国民党蒋介石”等。其他内容不详，待核查。

（参看《方强同志给瑞金纪念馆一封信》的摘录）

20．温坊运动会。

时间：红军打下温坊后第七天。

地点：福建温坊。

内容：为红军在中央苏区时开的最后一个运动会，比赛项目有：跳高、跳远、摔跤、赛跑、标枪、撑杆跳高等。

（见瑞金退休老红军袁耐冬回忆材料）

由上可知，毛主席在“二苏大会”的报告中所指出的：“群众的红色体育运动也是迅速开展的，现虽偏僻乡村中也有了田径赛，而运动场则在许多地方都设备了。”就是对当时苏区体育运动发展情况的极好总结和概括。

除此，其他革命根据地（苏区）根据具体情况也分别开展了不同规模的体育运动。如方志敏同志领导创建的赣东北苏区，一九三一年曾于列宁公园附近挖掘过游泳池，平整过一个大操场；做出了每年春、秋二季召开“赤色运动会”的决定（如一九三二年就举行过“赣东北省秋季运动会”），前后开展了田径、球类、游泳、军事技术以及秋千、举石担、爬山、武术等运动项目。

苏区的体育运动，本质上与一切剥削阶级旧式体育不同。它是新民主主义文化教育事业的一部分，其宝贵经验与优良传统在后来的抗日革命根据地得到继承和发扬。

五、红军长征途中的体育活动

从一九三四年十月开始，由于"左"倾机会主义者的错误领导，使第五次反围剿斗争失利，造成严重损失，红军第一、二、四方面军先后离开中央和其他革命根据地，进行了震惊全世界的二万五千里长征。在长征途中，红军以超乎寻常的革命毅力，战胜了无数艰难险阻，爬雪山、过草地，激战数百次，歼敌数十万，胜利到达抗日前线——陕北。就在长征途中的极端困难条件下，红军为了锻炼身体，活跃部队，迎接战斗，仍然结合练兵开展了一些体育活动。

红军首长十分重视部队的卫生工作和急行军后，特别是休整时文娱体育活动的开展。因此每到一个宿营地，特别是有稍长的休整时间，武装爬山、赛跑、跳高、跳远、体操、障碍、篮球、排球等活动就开展了起来。红一方面军在长征到达遵义后，曾和当地的中学比赛篮球。红军的游泳和舞蹈等活动也很普遍。每到一地，只要有条件，就派人勘察江河，池塘，进行游泳活动。同时，"农民舞"、"儿童舞"、"霸王鞭"等舞蹈活动也就开展了起来。

据老红军战士回忆：

"长征中，在过了雪山进入毛儿盖一带进行个把月的休整时间，开展一些军事体育活动，班、排间还做些比赛。到长征结束在陕甘大会师驻扎下来后，红军进行了整训，体育活动就在较好的条件下开展起来了。那时我在红军四师十二团任青年干事。师团领导上对文体活动十分重视，指示我们要根据青少年战士的特点，组织领导好体育活动。

"当时全团指战员自己动手修建了一个大操场，设置了跑道、障碍物、跳坑、高低栏、木马、单双杠等。操场中央

是个大球场，两侧是篮排球场，还有克朗球，打碉堡等游戏。各连队的'救亡室'（当时部队俱乐部的名称）还有乒乓球台。……每天……东方一发白，军号一响，队伍就开始了武装跑步，跑完就进行刺枪、爬障碍、跳木马、攀杠子等活动。下午的游戏时间，活动就多样了。各个场地都被充分利用起来了。……每连分配一个篮排球场还是不够用的，只好分班轮流下场。……

"……我们经常组织体育比赛，大家对参加比赛可积极呢！……每人只有脚上穿的一双鞋，大家都很珍惜，参加体育活动时就脱去，光着脚下场干。除了篮、排、足球外，乒乓球也是大家喜欢的一个项目。休息时特别是下雨天，'救亡室'的乒乓球台周围总是挤满了人。……每人打四个球下台，球台是用三个方桌对起来的。网子用旧纱布做成。球拍也是自己做的，为了叫球旋转，还在球拍上钻了许多小孔。……"

（参看《新体育》1961年第20期《红军体育活动漫忆》一文。）

一九三六年四、五月间，红四方面军到达甘孜炉霍县境，准备过草地时，在朱德同志指示下，红军在驻地喇嘛庙附近也搞过一个运动场。当时朱德同志曾对部队连长、指导员说："你们可以在这里搞个运动场嘛！打打球，练练跑跳，不挺好吗？你们都是青年人，都得好好运动运动。"搞好运动场后，就组织了篮球队，用几根木头绑了球架，野兽皮塞干草做成了"篮球"，就打了起来。当时朱德等首长有时也跟战士们一起打球。并对战士们说："当红军，沒有强壮的身体不行啊！国民党有飞机，我们就靠两条腿走路。"

除了篮球外，还开展了跳高、跳远、手榴弹、赛跑、竞

走、障碍跑等田径项目。在“五一”节还举行了运动大会，连一些女同志也参加了比赛。

（参看《新体育》1961年第3期《准备过草地》一文）

一九三六年，各路红军都胜利地结束了长征，在陕北大会师。为了迎接抗日，在部队整训中，体育运动有了进一步开展。红军继续发扬艰苦奋斗的传统，自己动手修运动场，设置各种运动器材。以连队“救亡室”（俱乐部）的组织形式开展各种业余体育活动。此时也举办过一些运动会。如一九三六年，在甘肃庆阳曾举行了全军运动大会。一九三七年，红军第一军团举行了“五一”运动大会。同年五月，红十五军团在甘肃驿马关曾开过全军运动大会。当时为了团结抗战，还有东北军关麟征部参加比赛。在一个扛着机枪、小炮，全副武装跑卅五圈（十三华里）的比赛项目中，东北军跑完全倒下了，而红军七十三师，用一小时跑完全程后仍精神抖擞。其他项目如平台、木马、单、双杠、篮球、排球等，东北军也都输给了红军。一位东北军高级军官十分感慨地说：“你们共产党真有办法，你们能搞政治、也能搞军事，你们两个月的整训，胜过东北军几年的训练。”

（参看《星火燎原》第四集，《练好本领上前线》一文。）

在日寇侵占东北后的一九三三年，处于抗日前线的东北抗日红色游击队中，也开展了一些适应军事需要的体育活动。如饶河游击队，曾以顽强的精神苦练滑雪，以便熟练地掌握技巧，在林海雪原中神出鬼没地打击日本侵略者。

第三节　陕北革命根据地的体育

以毛泽东同志为首的党中央率领中央红军于一九三五年十月到达陕北，从此，陕北革命根据地，尤其是延安，便成为全国革命的心脏。毛主席和党中央在这里领导了伟大的抗日战争和解放战争。一九三八年十一月毛主席在《论新阶段》一文中指出：“伟大的抗战必须有伟大的抗战教育运动与之相配合，”要求广泛发展“体育运动”。一九四二年九月九日，在抗日战争最艰苦的年代里，毛主席又给在重庆的《新华日报》写了题词：“锻炼体魄，好打日本”，向全国人民发出了号召，进一步明确了体育运动为当时革命战争直接服务的明确方向。在毛主席的号召和关怀下，陕北革命根据地群众性的体育运动，蓬蓬勃勃地发展起来。有力地配合了伟大的抗日战争。

一、初期的体育活动

大约在一九三九年七月以前，陕北革命根据地（主要是延安）的体育运动并没有统一的组织，主要是各部队、学校、机关、工厂内部在俱乐部（过去叫列宁俱乐部，抗战期间改称‘救亡室’）领导下开展群众体育活动，部队则紧密配合练兵，也举行过不少一个单位范围的运动会或比赛。

美国著名作家斯诺在一九三六年访问陕北时，就曾报导过。在予旺堡的红军每天从早五点至晚九点“三操两讲堂”的情况。当时在红军中开展的项目有：“跳远、跳高、赛跑、爬墙、盘绳、跳绳、扔铁饼”等等。斯诺当时还记述了他和红军比赛乒乓球和在吴起镇工厂与工人比赛篮球而失败的情况。他在保安（进驻延安前的党中央所在地）还和蔡树藩等

同志打过网球。

当时陕北革命根据地的学校体育以在历史上闻名的抗日军政大学最有代表性。

“抗大”的前身叫“红军大学”。一九三六年斯诺访陕北时，“红大”还在保安，算是“第二部”，斯诺曾报导过当时红大二百名学员开展篮球、网球、乒乓球等体育活动情况。一九三七年一月“红大”迁往延安，并改名“抗大”，当时体育活动很活跃，经常进行比赛或运动会。如：一九三七年开过“八一运动会”，三八年有“一·二八运动会”、三九年有“六一抗大三周年运动会”。在一九三九年抗大总校迁往前线之前，抗大是延安的一所主要干部训练学校，到延安去的青年，首先都要在抗大学习数月，然后才分配工作。当时在抗大的体育活动中以球类活动最广泛。几乎每个队和大队都组织篮、排球队。

二、延安体育会与延安新体育学会

抗战开始后，毛主席和党中央的所在地——延安成了全国人民和革命青年所日夜响往的革命圣地。特别在三七、三八年左右，大批要求进步的青年，包括一些远涉重洋的华侨，都爬山涉水，冲破国民党反动派重重封锁，历尽艰辛到陕北来寻求真理。党和边区政府除了组织他们学习马列主义，与工农相结合等提高他们的政治觉悟和工作能力之外，为适合青年特点，还加强了对文体工作的领导，如在陕北三原县就曾成立过一个“安吴青年训练班”，专门接待来陕北的青年，经过短期训练然后送往延安等地，安吴青训班在政治部下就专门设有一个科负责组织文体活动。每个连都设有俱乐部，当时也曾开展各项球类、田径、单杠、爬山、跑步等

体育活动，并且召开过运动会。

一九三八年后，除了原有的抗大、党校等学校之外，在延安又陆续成立了陕北公学、女子大学、鲁艺、医科大学、泽东青干校等干部训练学校，各校都有俱乐部负责开展本单位体育活动，并经常组织比赛。但当时还没有全市或全边区的统一组织，一九三九年七、八月左右，曾在中共中央青委延安工作科下设了一个青年俱乐部，开始组织延安全市性的体育比赛。并发动群众在大砭沟修了一个“青年运动场”，建立了各种运动设备，为延安群众体育的开展创造了初步条件。

当时的陕甘宁边区，面临着日寇和国民党胡宗南几十万匪军的疯狂骚扰，包围和封锁，生活十分艰苦。延安的人们每天除了紧张的工作和学习外，还要从事大生产运动，开荒、种菜、打柴、挖窑洞，还要自己纺纱织布，打草鞋、缝补衣服等等。紧张的战斗生活和随时准备上前线，要求人们必须有坚强的体质。党为了进一步加强对体育运动的领导，更好地开展群众性体育运动，于是在一九四〇年“五四”成立了抗日革命根据地的著名体育组织——延安体育会。

当时的延安体育会是一个群众性的体育组织，李富春同志担任名誉会长，由一些有体育基础的专职干部担任主席，各单位俱乐部负责人为委员。体育会的主要任务是：积极组织和推动各机关、部队、学校及工厂的群众体育运动，增强体质，提高工作，生产和学习效率，以便战胜日本侵略者。体育会成立后，有了一定的经费，在技术指导、器材设备等方面对各单位提供帮助。当时体育会在延安曾提倡过每天“十分钟运动”，组织过示范表演和运动照片展览。利用节日和星期日经常组织全市性运动会和各种比赛。因而就大大

推动了延安群众性体育运动的开展。

当时的延安，每天黎明，四面八方便响起了哨声、号声、钟声和锣鼓声，人们就开始各种各样的体育活动。有的做体操，有的跑步，有的游戏和爬山，中午，各学校、机关、工厂的篮排球场上，总是排着长队，轮流换班分队打球，晚饭后，在山坡沟渠和延河两岸就更加热闹，球场上，空地上到处是锻炼的人群。一到夏天，延河就成了一个吸引着广大群众的天然游泳场。甚至有人不辞辛苦，从一、二十里外来到延河游泳，体育会曾在延河上测量修建过50米长的比赛水道，在河岸一块突出岩石打四个眼，钉块木板搞了一个跳水台，这样就开展了游泳和跳水比赛，冬天，延河又成了天然冰场。一块木板上钉两根铁条，用绳子绑在鞋上就滑起来。至于兵工厂用炸弹皮打成的冰刀钉在缴获的日本皮鞋上，这种“高级冰刀”那就是十分宝贵的东西了。当时，场地器材充分体现了艰苦奋斗的精神；独木柱钉块板就是篮球架，木棍架在树上就是单双杠，土砖砌的木马、牛羊皮装着棉线和鬃毛就是各种球类，但是由于大家都明确锻炼身体的重要，仍以极高的热情积极参加各种体育活动。

当时在延安，几乎每个星期天，体育会都安排体育比赛（以球类居多），而每逢“三八”、“五一”、“五四”、“八一”等节日都常常安排大型运动会。如一九四一年“五一”节就举行了全市工人的球类竞赛；“五四”又举行了各界运动大会。一九四二年，中央党校和延安大学曾各派出二十多个篮球队，进行了两个多月的对抗赛。这种群众性的比赛，促进了两校体育的开展。其他学校的体育运动也很普遍，如鲁迅艺术学校盛行球类运动，著名音乐家冼星海同志，就是“鲁艺”的排球代表队员。

特别应该指出是，朱德总司令对延安体育运动的开展，给了特别的关注。朱总司令年青时进过体操学堂，还当过体操教习，在体育上很內行。因此，他不但参与领导工作，亲自组织体育比赛（特别是篮、排球比赛，）而且经常下场和群众一起打篮球、排球。这对当时延安军民参加体育运动是极大的鼓舞。

一九四二年一月廿五日，为了促进体育运动的开展，并对一些体育的理论问题进行研究，在一些同志发起下，还成立了“延安新体育学会”。朱德、吴玉章同志出席了成立会并讲了话。会上推选朱德同志为名誉会长，选张远等七人为理事，倡议在延安举行一次大规模的运动会，以推动各抗日根据地和全国的体育运动。据说在会上还做出决议。要对体育在卫生医疗方面的作用等题目进行研究。“新体育学会”成立后，虽因整风、大生产等中心任务到来而未能做很多工作，但在当时那样艰苦环境下，这种注重提倡和研究体育的精神是值得很好学习和发扬的。

三、延安大学体育系

在延安时代的艰苦条件下，也仍然注意了体育干部的训练和培养。一九四一年春，在中共中央青委军体部直接领导下，在延安青干校曾经创办了一个体育训练班。同年九月，陕北公学，中国女子大学和青年干校合并成立了延安大学。体育训练班并入后就成立了在历史上有名的“延大体育系”。

革命根据地年代的延大体育系，充分发扬了艰苦奋斗、勤俭办一切事业的光荣革命传统。当时调了卅多个有些运动基础的青年干部和学生来学习。工作人员只有一个人。又搞“基本建设”，又搞行政工作，还兼教课。教员全部是兼

职，是跑遍全延安市请来的。不管多远，都天天赶来上课。大家都是义务教学。不但无任何补助，有时还要自备伙食，教学上采取有什么教什么，会什么教什么的方针，沒有教材就靠回忆。就这样，当时还开了兰球、排球、田径、垫上、游泳、滑冰、体操、舞蹈、解剖学、卫生学、体育理论等课程。

学员上课的教室，冬天和雨天在窑洞里，晴天在山沟或山坡上，大腿就是课桌。场地器材全部自己动手：延河滩上就是“田径场”；篮排球网自己织；游泳滑冰在延河；破麻袋装上麦秸羊毛就是体操垫子。运动服装当然沒有，脱了棉袄就是赤背鍛炼。鞋子确实困难，朱德同志知道后，批给每人一双布鞋。大家都十分珍爱，舍不得穿。伙食就是小米加自己种的蔬菜，十天半月，也许能吃上一次肉。但这一切困难都并沒有影响大家学习和鍛炼。也还有人运动成绩不错，100米跑12″，跳远5米90。

到一九四二年夏天，因革命任务需要，各处来要干部。这批学员结业后，大多数到部队和边远的学校担任体育工作，对延安和边区的体育建设，起到了一定的作用。延安大学体育系自力更生、艰苦奋斗的办学精神，是红色体育教育事业的一个光辉的开端和楷模。

（主要参考《新体育》1957年第7期
《延安体育生活片断》一文。）

四、扩大的“延安九一运动会”

在陕甘宁边区（特别是延安）体育运动日益开展的形势下，于一九四二年九月一日至六日召开了抗战期间革命根据地最大的一次运动会——扩大的延安“九一”运动大会。

（九月一日当时是国际青年节）。

这次扩大运动会于四二年六月开始发起筹备。由朱德总司令担任筹备会长。冯文彬同志为付会长，肖向荣、曹里怀等同志为委员。当时明确指出，召开这次运动会的目的是为了“支持反法西斯残酷的战争与繁重的革命工作”，“广泛开展国民体育运动”，使“每一个国民应该有强壮的体魄，方能担负起繁重的抗战救国工作，建立自由幸福的新中国”。为了迎接“九一”运动会，不少机关、学校、工厂、部队都进行了选拔赛，组成了各单位、各系统的代表队。延大还曾为参加运动会于 8 月 5 日至 8 日举行了全校运动大会。

党中央和当时的边区政府对“九一”运动会十分重视，有不少负责同志直接参加领导工作。朱德同志亲自担任会长。贺龙、柳湜等同志任付会长。正付总裁判是李富春、肖劲光同志，裁判委员会委员有徐向前、曹里怀、王震、刘景范、徐特立、吴玉章、邓发、谭政等同志。资格审查委员会主任是叶剑英同志，委员有胡耀邦等同志。（见延安《解放日报》1942年 9 月 5 日）

具体工作由延安体育会负责组织和主持。运动会的比赛项目有田径、篮球、排球、游泳以及武装爬山、武装爬障碍、射击、投手榴弹等军事项目，除此还有网球、足球、棒球、马术、赛马、跳水、武装渡河、举重、双杠、单杠、木马、垫上、团体操、舞蹈、武术等表演项目。比赛分男子、女子、少年三组，除延安市各机关、学校、工厂、部队外，还有各专署、县、市的运动员参加。晋西北革命根据地一二〇师和新军的代表还专门从山西赶往延安参加运动会。运动员共一千三百多人，这真是一次盛况空前的扩大运动会。

不少单位为运动会捐赠了奖品。《解放日报》在九月一

日专发了朱德同志写的“祝九月运动大会”的代论。刊登了“运动要经常”（朱德题）的题词。不但详细报导大会消息，而且为运动大会出了两期专刊，作曲家们还专门写了一首会歌，歌词是：

民族的健儿，革命的勇士。
来！咱们一显好身手，
叫国际强盗血腥的法西斯，
　　在我们面前发抖！
爬山的登高峰，赛跑的占前头，
射击的瞄好准，投弹的猛力投，
看司令台上朱、贺将军他指挥
　我们前进！
民族的健儿，革命的勇士，
　来！咱们一显好身手。
让国际青年反侵略的战友
　向这里欢呼拍手。
在水里像蛟龙，在陆上像猛虎，
优胜者不自骄，失败者不低头，
看司令台上朱、贺将军他指挥
　我们前进！

（见延安《解放日报》1942年8月21日）

大会于九月一日在延安北门外青年运动场隆重开幕，延安市民参观的人有如春潮，非常热闹，朱总司令首先致开幕词，他说明了这次运动会的目的意义后，特别强调将来运动的发展方向“应着重于军事方面”，以便“把许多人都

锻炼成为坚强的人”。不但政治文化方面相当进步，而且具有“健全体格”。吴玉章同志在贺词中指出：“非有钢铁一般的身体和艰苦卓绝的精神，不能得到最后胜利。”然后由运动员宣誓，誓词为：“提倡体育、普及运动；强健身体、战斗准备；打倒法西、革命精神；遵守纪律、团结作风；胜不足骄，败也不馁”。当时的延安解放日报对开幕式曾经描写道：

“这里没有大理石砌成的司令台——简陋的土台子，不是同样庄穆吗？这里没有钢筋水泥建筑的会场大门，用野草扎成的门楼，不是同样严肃吗？这里没有整齐排列的看台，那铺着青石板和草褥子的山坡，不是坐着成千成万的看客吗？新清的河湾，不是我们漂亮的游泳池吗？”

“一千三百多个运动员……，有的是驰骋在漠地的骑兵，有的是在敌后挺战了五年的政工人员和指战员，有的是被视若文质彬彬的文艺工作者，有的是青年学生，有的是工厂的员工，有的是抱着孩子来参加运动会的母亲……。你是久经锻炼参加过世界运动会的选手吗？你是从冀中入伍的老百姓吗？他们都来了。日本人，朝鲜人，蒙古人，回民、苗民、藏民、老人、小孩……啊！我们穿着草鞋的、布鞋的，甚至光着脚，穿着红红绿绿服装的各色各样的运动员，你们创造纪录吧！”（参看1942年9月5日延安《解放日报》《我们的运动会》一文）。这次大会，在训练、营养、设备，都不具备的条件下，还达到了男子100米12″、跳远6.1米、铅球13.24米的好成绩，的确是很不错了。

运动大会于九月七日闭幕，赛后还进行了田径对抗赛、球类等各项比赛十四日才全部结束，十五日发奖。在闭幕式上有朱德、王震等同志讲话，肯定了成绩，并希望今后体育

运动“尤须保持经常与普遍”。并且会上通过“订九九为体育节”，成立边区体育总会等决议。

“九一”运动大会后，紧接着朱德、李富春同志又倡议举行了延安市的排球友谊赛，从九月十三日～十八日共举行六天循环赛，是“九一”运动会的尾声，也使“九一”运动会更增色彩。

在延安时期，除了规模最大，最著名的“九一运动大会”之外，一九三九年五月四日举行过首届青年节运动大会，开了三天。竞赛项目有田径、篮球、排球、射击和赛马等。一九四〇年“三八”节，举行过妇女运动会。内容有团体操、集体武术和舞蹈表演等等。团体操还组成了“妇女解放万岁”的字样。（一九四一年，在晋冀鲁豫区“三八”节的妇女检阅大会上，也举行了竞走比赛，其中还有两位老大娘参加。）一九四一年在延安举行过“朱德杯排球赛”；一九四三年二月举行过一次“延安冰上运动会”，有各种滑冰竞赛，冰上游戏和表演。同年，在恢复了的一年一度的传统贸易集会——骡马大会上，还举行了赛马大会。

在其他解放区，也举办过不少节日的运动竞赛。如一九四一年，晋东南各县举办了春节体育比赛，开展了爬山、球类、射击、武术等竞赛和表演活动。一九四二年夏天，山东解放区党委也组织过部队和机关参加的运动会。

第四节　八路军一二〇师的体育活动

在抗日战争时期，除了延安和陕甘宁边区以外，全国各抗日革命根据地的体育活动都有不同程度的开展，其中以八

路军一二〇师及其所开辟的晋西北（晋绥）革命根据地的体育活动比较突出。

一、加强对体育运动的领导

当时，一二〇师司令部和晋绥边区首府驻在山西兴县。师长贺龙同志，政委关向应同志及其他首长对开展部队体育运动十分重视。关政委在一九四一年“五卅”运动大会上曾说过：“我们开展体育运动是为了提高部队的战斗力，打败日寇”。贺龙同志历来主张把体育运动看成是部队军事训练重要的内容之一，因为参加体育锻炼有明确的政治目的，领导的决心大，群众性的体育活动就得到了迅速的发展。

当时在部队中除开展球类、田径、体操、举石担、石锁等体育活动外，主要是军事体育项目。如投弹、射击、刺杀、超越障碍和器械体操等被称为“练兵五大技术”，不但广泛训练，而且被列为运动会的比赛项目。使体育运动与军事训练密切结合。

为了加强对部队体育工作的领导和技术指导，师部在一九四〇年一月开始配备了专职的体育干部。同年七月，贺、关首长正式颁布命令，要求在师司令部教育科设体育股；旅、纵队、团司令部设体育参谋。从此，全师各级就逐渐成立了体育组织，配备了体育干部。

一九四一年“八一”运动会后，贺龙同志亲自召开了全师的体育工作会议，布置检查体育工作。为了培养体育干部，一九四二年一月还在师司令部和抗大七分校创办了“体育训练队”，为了讲求实效，在较短时间掌握迫切需要的技能，曾采取“少而精”、“学用一致”的教学方针培养了一批体育干部。

贺、关首长都是网球爱好者，参谋长周士弟是旧“九人制排球”的“头排中”，他们经常带头和群众一起参加体育活动，并且督促下面工作人员积极参加体育活动。贺龙师长每个星期日都督促俱乐部组织各种球类比赛，他自己每次都到场。在师首长的督促下，每当工余活动时间，司令部除了值班人员外，大家都得出来参加体育活动，不打球的人也出来参观，或是散散步，连来司令部参加会议的旅、团干部也都一齐到操场参加体育活动。

二、著名的“战斗队”

在师党委的领导下，一二〇师在一九三八年初，由司、政机关和师直属队的干部、战士组成了一支业余篮球队，这就是当时驰名各抗日根据地的“战斗队”。最早有队员30多名，其中有全国解放后当过国家体委付主任的张非垢同志，现在国家体委工作的张之槐同志，（当时任司令部秘书，曾参加过河北省代表队）张联华同志，（当时任参谋处参谋，曾代表四川省参加解放前第六届全运会）栗树彬同志以及现在解放军队工作的黄烈同志，还有抗战前代表中国参加十一届奥运会的刘卓甫等人。

“战斗队”每次打球，参观的干部、战士和群众都很多，贺龙师长常常到场，他和关向应政委不但是“战斗队”的好领导和观众，而且是好指导。关向应政委教导队员说：“要记住，想当一名好运动员，一定得先成为一名好战士。”“战斗队”的确发扬了这种精神，他们把战斗和打球等体育活动很好地结合起来，而且发扬了艰苦奋斗，勤俭办一切事业的光荣革命传统。在1938年初部队从晋西北挺进到冀中时，战斗十分频繁，除了打仗，就是行军。他们在行军时背

包上带着球和篮圈，到宿营地后，只要条件允许，选一块平地，向当地老乡借几根木头、两块门板，装上篮框就打起篮球来。而且能在战斗中坚持训练，早上冒着寒风跑步，中午练习后到山溪游泳，冬天扫净了雪，晚上借着月光也要坚持训练。在艰苦的革命战争环境中，衣服鞋子比较珍贵，队员们就赤脚打球。怕弄破衣服，夏天光膀子干，冬天先穿棉衣打一会，等出了汗就脱掉棉衣裤，只穿一条短裤打球。

体育运动在全师开展起来后，"战斗队"全体队员不但打篮球，还广泛开展排球、游泳、骑马、刺杀、投弹、爬山、田径等各种体育活动，并且成了部队开展体育活动的骨干。队员中的司令部工作人员，在深入部队检查工作时，都要帮助部队开展体育活动。有一名队员因受伤住在晋绥军区卫生部疗养，他就帮卫生部训练了两个篮、排球队，打遍了所在地的机关和部队。后来一二〇师发展到每个营都有一个篮球队。

部队体育活动全面开展后，场地器材缺乏，"战斗队"队员就和广大干部战士一起自己动手，因陋就简地制造场地器材：运动场自己建造；单双杠用木棍子搭成；篮、排球网自己织；沒有正式的石担、石锁，有的同志就在冬天用泥水和草搅拌，做成石锁、石担的样子，放在室外一冻，就成了结实的举重器材。特别是球类运动广泛开展后，沒有那么多正式的篮、排球，大家就用烂棉花，破布自己缠，外面包缝上各种颜色的布和线，做成许多"花球"。每当战斗间隙的晚饭后，在河滩上、大路旁、操场边、田野里，欢乐的人群就带着五颜六色的花球活动了起来。

在群众性体育活动广泛开展基础上。全师或晋西北地区每年都要开一次运动大会，其中以一九三八年"五卅运动会"

规模最大。各旅、团和纵队也要开类似的运动会。

部队的体育活动，也带动了当地群众体育活动的开展。如山西兴县李家湾，是当年一二〇师司令部和晋绥边区首府驻地之一。一九四三年左右，在一二〇师影响下，村里有十个农民组成了一个篮球队，也用旧布装棉花的布球进行练习和比赛，定名为“农民战斗篮球队”。在一二〇师离开后，这个队一直坚持了十六年，到一九六〇年还在活动。他们用的就是一二〇师当年留下的篮球架，柱子坏了接一节，板面破了补一块，以示对老八路的怀念。在“农民战斗篮球队”带动下，这个村解放后开展了单双杠、武术、体操、射击、举重等多项体育活动，对抓革命、促生产做出了不小的贡献。（见60年5月19日体育报：《吕梁山的一面体育红旗》）

三、“我们军队是很需要体育的”

在一二〇师党委坚强的领导和关怀下，由于思想领先（战斗队十分注意把革命精神贯彻在训练和比赛中，加强团结，反对锦标主义和特殊化），勤学苦练，原来又有一定的基础，因而就锻炼成一支作风硬，技术精的体育队伍。不但在晋西北边区没有“敌手”，而且在一九四〇年春和以后还两次战胜了抗日革命根据地另一支著名篮球劲旅——“东干队”。

“东干队”原属延安抗大三分校直属第二队，当时是准备到东北敌后去工作的，所以成立的篮球队名叫“东干队”。因为准备应付艰苦环境，所以体育训练（尤其长跑活动）很有基础。“东干队”队员中有现在在解放军工作的韩复东等同志，当时在陕甘宁边区的篮球比赛中“所向无敌”。

"战斗队"在比赛中发挥了技术朴实、勇猛快速、作风好，体力强、投篮准等特长，在比赛中两胜"东干队"。比赛结束后，贺龙师长鼓励队员们说："不错，球和人都赢了。"一九四〇年十月，"战斗队"应延安体育会名誉会长李富春同志的邀请去延安进行表演，比赛中获得全胜。朱总司令曾赠送锦旗一面，上写"球场健儿，沙场勇士"。并鼓励他们说："你们不光技术好，意志好，作风也好。你们在贺师长和关政委领导下，体育活动开展得很好，我们的部队就要这样，既要团结紧张，又要活泼严肃。"

一九四二年九月，"战斗队"和新成立的"青年战斗队"，作为特邀代表参加了延安"九一扩大运动会"的篮、排球的比赛和表演，并担任裁判工作。特别值得提出的是，在比赛结束后，毛主席还亲自接见了贺龙师长和全体"战斗队"队员。他说："我每天看报，总要看看体育消息，你们的比赛，我差不多都在报纸上看到了。很好，我们军队是很需要体育的。"毛主席还勉励他们"除了坚持锻炼身体以外，还要好好工作，为革命事业献出自己的力量。……要好好地跟着党走，追求真理，要投降无产阶级，忠心耿耿地替无产阶级打仗、作事……。"

毛主席的亲切关怀，是对"战斗队"全体同志的鼓舞，也是对整个部队和体育工作者的鼓励和鞭策，指示他们为革命更好地开展体育活动，锻炼出强健的体魄，去为无产阶级革命事业作出更多更大的贡献。

本节的主要参考文件：

1．黄烈：《回忆八路军一二〇师的体育活动》体育报 65年7月31日

2．黄烈《战斗队》 《星火燎原》（六）

3．吴江平：《忆延安》　新体育57年3月
4．延安解放日报　1942年8、9月份
5．刘柏林：《吕梁山的一面体育红旗》体育报60年5月19日
6．北京体育学院中共党史教研组编：《贺龙》等

第五节　八路军驻重庆、西安办事处的体育活动

在抗日战争时期，由于抗日民族统一战线的成立，在国民党统治区的重庆和西安，曾经设立了中国共产党的代表机关——八路军办事处。同时还在重庆建立了新华日报社。办事处的主要任务，是执行抗日民族统一战线政策，团结国统区内广大群众和爱国人士，共同抗日。因而办事处就成了我党在国统区领导人民进行抗日斗争的司令部。它自然被假抗日、真反共的国民党反动派视为眼中钉，对我八路军办事处和新华日报社机关和工作人员采取严密监视，封锁，迫害甚至绑架等卑劣手段，斗争是十分尖锐、复杂而艰苦的。

一九三九年，重庆因遭日机轰炸，八路军办事处由城内迁至红岩村，在周恩来，董必武等同志领导下，进行着艰苦卓绝的斗争。办事处百余位同志，成年累月地住在一幢特务重重包围的三层楼房里，无工作任务需要不出大门。就在一块长十多米，宽三、四米的仅有空地里，同志们顽强坚持工作的同时，还开展了多种文体活动。周恩来、董必武同志指示大家要积极开展文体活动，以促进健康，保证工作。他们自己也带头参加早操。早操的内容新颖多样，有"八段锦"和柔软操，也有同志们自己编的以锄地、举重、射箭、骑马

等动作组成的"自由操"。办事处为组织文体等活动，也建立了"救亡室"（俱乐部）。还组织大家利用小块空地挖了沙坑，安置了单双杠。在楼房旁的斜坡上，大家搬来许多石头，垒成一个球场，展开了各种活动。办事处的球类活动最活跃；乒乓球最经常，几乎人人都会；篮、排球开展得也很好，经常按楼层举行"楼际赛"。排球人手不够（九人排球），就组织男女混合队。办事处还与新华日报社的同志举行过球赛。

一九四二年冬，在延安"九一"运动大会影响下，八路军驻重庆办事处也举行了一次运动会。比赛项目有篮球、排球、乒乓球、跳高、跳远、举重、单杠、双杠、石锁、石担、爬山、竞走等。办事处百余位同志全部参加竞赛或工作。

重庆新华日报社的同志们与国民党特务的斗争，也是极为艰巨和紧张的。他们为了锻炼身体，迎接紧张的工作和斗争，也开展了各种体育活动。《新华日报》的报童们说得好："只有有了健康的身体，才能比其他反动报纸更快地送到读者手里；才能在遇到特务进行绑架和跟踪时，迅速从敌人手里跑掉。"新华日报社为此曾开展了篮球、排球、乒乓球、羽毛球和游泳等多样化的体育活动。

一九三七年，设立在西安市七贤庄的"红军联络处"，改称"八路军办事处"。办事处的同志们在长期繁重的工作中，深深懂得锻炼身体对革命工作的重要性，因而自觉地开展了篮球、排球、乒乓球、围棋、象棋等多种文体活动。大家自己动手做篮球架子等运动器材，在门前荒地上开辟了篮球场，节省零用钱购置各种球类器械。朱德同志在办事处时，经常参加篮球运动，并交出自己购置日用必需品的钱，给"救亡室"购置文体活动器材之用。林伯渠、董必武同

志，也都把自己每月的五元零用钱拨给“救亡室”。首长们的关怀，更加激励了大家的鍛炼热情。

八路军驻西安办事处的同志们，十分重视利用体育活动联系群众，为政治斗爭服务。每天傍晚或节日，引来不少群众参观和参加体育活动，或到“救亡室”下棋。这就是向群众宣传抗日道理，教唱救亡歌曲的好机会。办事处的篮、排球队还经常到各处比赛，常常取胜。队员们的熟练球技，尤其是他们的言行举止，体育道德作风，都受到群众的热烈欢迎。对比驻西安国民党军队球员带枪上场、蛮不讲理、打人骂人的情景眞有天地之别。群众感慨地说：八路军眞是个纪律严明的军队，从打球就可看出，这样的军队，怎能不打胜仗！

当时，国民党特务在办事处四周，设立了数十个据点，对办事处的同志跟踪监视。为了限制办事处体育活动的影响，阻止与群众的联系，还在办事处门前球场的四周，筑起一道围墙，使篮球活动无法开展。于是，办事处的同志们就把篮球架移在一个小院子里，十人活动不开，就打“六人篮球”，各种活动一直坚持了九年，直到一九四六年，国民党反动派公开发动内战，办事处撤回延安，才告结束。

几点简单的总结

作为完整的革命根据地的体育史，本讲的材料还不够完备。今后还要不断充实，有些史料还要进一步甄别、研究，花一番“去粗取精、去伪存眞”的功夫，因此只是“简介”。但是材料有一定典型性，作为革命根据地体育的主要史料，

基本上具备了，可以据之作出某些初步结论了。

一、革命根据地体育的历史地位

革命根据地体育所以又叫做“红色体育”，就因为它和古今中外其他阶级和地区的体育有本质上的不同。以近代体育史说：

有资本（帝国）主义国家的体育：欧洲萌芽状态的近代体育有启蒙作用，为资产阶级革命服务。发展到后来有成为帝国主义对内镇压人民对外进行侵略的工具的一面，传入中国时就伴随着帝国主义的文化侵略；

近代中国有洋务派的体育（训练新军、在学堂中推广兵操，妄图巩固满清统治、挽救封建王朝的危亡）；有资产阶级改良主义和资产阶级民主主义革命家的体育；有北洋军阀，国民党和日伪统治时期沦陷区的体育。

革命根据地体育与以上各种体育有本质的不同，揭开了近代体育史新的一页，有其辉煌的历史地位，不因时间短、内容简单、水平低而掩盖其历史价值。

二、革命根据地体育的性质和特点

一、它是无产阶级的体育，为无产阶级政治服务。它继承了“五四”新文化运动的传统和一些共产党人早期倡办的革命体育的优秀遗产，为今天的社会主义体育积累了经验、培养了干部、开拓了道路。它是新民主主义性质的体育，不同于剥削阶级旧体育，也不完全同于今天的社会主义体育。

二、它的特点是共产党领导的，真正掌握在人民大众手中的体育，具有“民族的形式、科学的内容、大众的方向”，因发生在革命战争年代，有浓厚的军事色彩。

三、艰苦奋斗的光荣传统是革命根据地体育的突出特色。由于当时的具体环境和经济条件所决定，不能追求正规化，反对条件论，因时、因地、因人制宜，因陋就简，发动群众开展多种多样的体育活动，这是在我国经济文化还不发达情况下一条十分宝贵的经验。

四、因为条件限制，革命根据地体育开展得还不可能很广泛，很经常，设备简陋，成绩也较低下；当时还不可能建立许多专门的组织。运用当时最先进的科学技术，器材设备，进行深入广泛的科学研究，进行对外交流，国际联系等等都还谈不上，这是白色政权四面包围和战争环境使然，是不可过分苛求的。

总之，革命根据地体育是今天社会主义体育的前身和先行，许多经验教训都是宝贵财富，应很好地研究，继承和发扬，为今天的革命和建设任务服务。

附表一

中国近代体育大事年表

（公元1840～1948年）

公元1861～1862年左右　·沙俄向清廷赠送洋枪洋炮，并派教官训练清廷禁卫军。英、法式洋操在此前后始传入中国军队。

公元1880～1885年左右　·洋务派创办“天津水师学堂”、“天津武备学堂”。西洋军操始传入中国军事学堂。

公元1890年左右　·上海圣约翰大学等教会学校，最早开展了以田径为主的运动会。

公元1891～1894年　·康有为在广州长兴里办“万木草堂”，课程中有体操内容。是资产阶级改良派的体育实践。

公元1895年　·张之洞的“自强新军”聘德国军官来春石泰进行训练与统带。在此前后，中国的“新军”普遍推行德式军操。

公元1895年前后　·北京汇文书院和通州协和书院等教会学校始开展棒球、墙球、网球、足球等近代运动项目。

公元1896～1898年间　·美国麻省春田青年会干事学校体育教授蔡乐尔（Cu·saler）来天津发展青年会。篮球运动开始传入中国。

公元1900年后　·京、沪等地教会学校较多开展校际运动会。

公元1903年　·清廷颁布《奏定学堂章程》（《癸卯学制》），规定“各学堂一体练习兵式体操”。这是中国近代第一个正式施行的新学制。兵式体操以法定形式正式在官办学堂推广。

公元1904年　·天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”。

公元1905年　·浙江绍兴“大通体育会”和“大通师范学堂体操专修科”开办，是近代中国最早的体操专修科。

·排球运动开始传入中国。

公元1906年　·清廷“学部”通令各省于省城师范“附设五个月毕业之体操专修科”，以养成小学体操教习。

·“精武体育会”在上海建立。

·香港域多利游泳会始办全港渡海游泳比赛。

公元1906～1907年左右　·中国体育留学生成批从日本回国担任体操教师。日本式体操从此广泛传播。

公元1908年　·香港“南华足球会”成立，为我国最早的足球组织。

·著名的“中国体操学校”和“中国女子体操学校”在上海创办。

·黄兴到日本重组“大森体育会”，招国内革命党人去学习军事体育。

·一批美国体育专家（均为青年会体

育干事）来华，到京、津、沪、湘等地任职，有的还进入高等学校，推动青年会体育在中国的发展。

·上海青年会开办“体育干事训练班”（1912年后改称“中华全国基督教青年会专门学校”）。

公元1910年10月18—22日　·在南京南洋劝业场举办“全国学校区分队第一次体育同盟会”（后来被追认为旧中国“第一届全运会”）。

公元1912年　·“民国”成立。颁布“新学制”(《壬子学制》）及《普通教育暂行课程标准》。中小学仍定每周三小时体操必修科，“兵式体操尤宜注重”。

·武昌文华书院首创“中国童子军”组织。

·“北京体育竞进会”成立。

公元1913年2月　·中国派选手参加在菲律宾马尼拉举行的首届远东运动会。

5月24日　·在北京天坛举行了第一届华北运动会。会后成立了“华北联合运动会”（1929年后改称“华北体育联合会”）。

公元1914年5月21～22日　·在北京天坛举行旧第二届全运会。

·沪、宁、苏杭等城市部分大学成立“华东大学体育联合会”。

公元1915年5月　·在上海举行第二届远东运动会。中国得总锦标，对国内体育运动有巨大推动作用。

·“全国教育联合会”提出《军国民教育实施方案》。

·上海青年会创办“中华全国基督教青年会女子体育师范学校”。

公元1916年　·“南京高等师范学校体育专修科”创办，麦克乐任第一任科主任。(1923年后改称“东南大学体育系；1927年后改称“中央大学体育系”)

公元1917年4月1日　·毛泽东同志在《新青年》杂志发表《体育之研究》一文。

5月　·“北京高等师范学校体育专修科”创办。(后改称北京师范大学体育系)

6月　·恽代英在《青年进步》杂志发表《学校体育之研究》一文，对当时学校体育的弊端进行抨击。

公元1918年　·第四次“全国教育联合会”和当时的“国会”通过决议：“推广新武术”，作为“中国式体操”列入中等以上学校体操课程。

5月　·鲁迅先生在《新青年》发表《随感录》等文章，对“新武术”等“国粹主义体育”进行抨击。

公元1919年　·上海私立东亚体育专科学校开办。

10月　·第五次“全国教育联合会”提出《改革学校体育案》，要求减少兵操、增加课外运动。学校兵操体育衰落。

公元1920年　·上海两江女子体育学校开始创建。

公元1921年　·“中华业余运动会联合会”建立。主

持了1923年以前的主要全国和国际体育竞赛。

公元1922年　·北洋政府教育部颁布《新学制》（《壬戌学制》），次年公布《新学制课程标准》。正式宣布废止学校“兵操”课，“体操科”改称“体育科”。我国学校体育进入一个新的历史时期。

·国际奥委会选出王正廷为中国委员，是中国与国际奥委会正式联系之始。

公元1923年　·“华中体育联合会”成立（1933年后改称“华中体育协进会”）。

5月4～5日　·举行第一届“华中运动会”。

公元1924年5月22～24日　·旧中国第三届全运会在武昌跑马场举行。

8月　·“中华全国体育协进会”在南京成立。

公元1925年　·上海“江南大学体育联合会”成立。

公元1928年　·国民党政府在南京召开“第一次全国教育会议”，通过实施军事教育议案，规定对高中以上学生实行军训。

·此后，童子军被列入小学和初中正式课程之中。

·中国派宋如海出席第九届奥运会（在荷兰阿姆斯特丹举行）的开幕式。

公元1929年4月16日　·国民党政府教育部公布《国民体育法》。

公元1930年4月1～10日　·在杭州梅东高桥举行旧中国第四届全运会。

公元1931年　　·在南京中山陵附近修建“中央运动场”。

·国际奥委会正式承认“中华全国体育协进会”为中国奥委会。

公元1932年　　·国民党政府教育部成立“体育委员会”，是领导全国体育运动的官方组织。

7月30～8月16日　　·中国派“五人代表团”参加第十届奥运会（在美国洛杉矶）。为中国正式参加奥运会竞赛之始。

8月　　·召开“第一次全国体育会议”。

10月18日·国民党政府教育部颁布《国民体育实施方案》。

公元1933年5月30～6月3日

·“中华苏维埃共和国第一次运动大会”在江西瑞金举行。会后成立了革命根据地第一个体育组织——“中华苏维埃共和国赤色体育会”。

·“中央国术体育传习所”在南京成立。（后改称中央或国立“国术体育专科学校”）

10月10～20日　　·在南京中央运动场举行旧中国第五届全运会。

公元1933年后　　·吴蕴瑞、袁敦礼合著《体育原理》等书刊出版，美国实用主义体育思想广泛传播并影响中国体育界。

公元1935年3月12日　　·国民党政府教育部颁布《全国运动大会举行办法》。

8月　　·当时远东最大的上海江湾体育场落成。

10月10～20日·在上海江湾体育场举行旧中国第六届全运会。

公元1936年8月　　·中国派有69名运动员的代表团参加第十一届奥运会（在德国柏林举行）。随行还有一个34人的“欧洲体育考察团”。

·中、小学《体育教授细目》编印出版，为中国近代第一套较完备的中、小学体育教科书。

公元1938年　　·“一二〇师战斗篮球队”在晋西北抗日根据地成立。

公元1940年5月4日　　·抗日根据地著名的体育组织——“延安体育会”成立。

·国民党政府教育部制定并公布了各级学校《体育实施方案》。

公元1941年　　·国民党政府教育部成立“国民体育委员会”。

2月24日　　·国民党政府教育部颁布《国民体育实施方针》。

9月　　·抗日根据地著名的“延安大学体育系”宣告成立。

公元1942年1月25日　　·“延安新体育学会”成立。

6月9日　　·国民党政府教育部颁布法令：定每年九月九日为“体育节”。

9月1～6日·扩大的“延安九一运动大会”在延安举行。

9月9日　·毛泽东同志为重庆《新华日报》题词："锻炼体魄，好打日本"。

公元1948年5月5～16日　·旧中国第七届全运会在上海江湾体育场举行。

7月30～8月13日·中国派33名运动员参加第十四届奥运会（在英国伦敦举行）。

附表二

中国历史年表

原始社会

原始人群时期	约170万—10万年前
氏族公社时期	约10万—4千年前

奴隶社会

夏	约公元前21—16世纪
商	约公元前16—11世纪
西周	约公元前11世纪—前771年
春秋	公元前770—476

封建社会

战国	公元前475—221年
秦	公元前221—207年
汉	公元前206—公元220年

三国	公元220—280年
两晋	公元265—420年
南北朝	公元420—589年
隋	公元581—618年
唐	公元618—907年
五代	公元907—960年
宋	公元960—1279年
元	公元1271—1368年
明	公元1368—1644年
清(鸦片战争以前)	公元1644—1840年

半殖民地半封建社会

清末(鸦片战争以后)	公元1840—1911年
民国	公元1912—1949年

{
"filename": "MTEyMTg5NjQuemlw",
"filename_decoded": "11218964.zip",
"filesize": 27664628,
"md5": "478bedbb665b321351a1e2435e7affde",
"header_md5": "dec02be24a1bf4a86fa66fce06b626ae",
"sha1": "7ccea7a70ffd50e4237fc1d02b1c8c3d1a3ae50f",
"sha256": "8eaaea4fc74dd72509b843c6cf1761a872a7cd0f50e216d17ede7f4921cb8d61",
"crc32": 2225749337,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 28302353,
"pdg_dir_name": "\u2553\u2568\u2563\u00b7\u2560\u03c3\u2559\u00b2\u2569\u2556_11218964",
"pdg_main_pages_found": 466,
"pdg_main_pages_max": 466,
"total_pages": 471,
"total_pixels": 1543607872,
"pdf_generation_missing_pages": false
}